

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.06.2026 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś z kurczaka duszona podstawa projekt 205 g (GLU, MLE) 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 534,60 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 107,10 suma cukrów prostych [g] 47,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 759,60
	łatwostrawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 413,10 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 94,70 suma cukrów prostych [g] 48,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 2 805,40
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 388,30 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 91,50 suma cukrów prostych [g] 48,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 2 810,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.06.2026 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 450,30 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 92,70 suma cukrów prostych [g] 27,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 3 259,10
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 164,40 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 86,70 suma cukrów prostych [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 2 624,30
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, 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) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 168,50 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 148,20 suma cukrów prostych [g] 52,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 Sód [mg] 2 740,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.06.2026 niedziela	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 916,30 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 78,60 suma cukrów prostych [g] 15,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 18,90 Sód [mg] 525,20
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) 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] 2 565,10 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 105,40 suma cukrów prostych [g] 51,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 200,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, 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) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 168,50 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 148,20 suma cukrów prostych [g] 52,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 Sód [mg] 2 740,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.06.2026 niedziela	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś z kurczaka duszona podstawa projekt 205 g (GLU, MLE) 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 534,60 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 107,10 suma cukrów prostych [g] 47,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 759,60
		podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 150 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońska z kielbasą gotowaną projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 809,90 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 90,40 suma cukrów prostych [g] 57,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 40,40 Sód [mg] 3 771,10
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 150 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 589,80 Białko ogółem [g] 109,10 Tłuszcz [g] 88,40 suma cukrów prostych [g] 55,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 3 228,80
22.06.2026 poniedziałek	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 150 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 601,70 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 88,80 suma cukrów prostych [g] 56,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 647,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

22.06.2026 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 150 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą gotowaną projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb razowy 90 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) jajko 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 930,60 Białko ogółem [g] 120,90 Tłuszcz [g] 117,60 suma cukrów prostych [g] 30,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,10 Błonnik pokarmowy [g] 48,80 Sód [mg] 4 919,70
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bulgą i masłem 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) jajko 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 179,10 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 80,30 suma cukrów prostych [g] 24,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 3 044,10
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 150 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku vegetariańska gotowana projekt 350 g (GLU) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 802,00 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 75,80 suma cukrów prostych [g] 60,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 54,30 Sód [mg] 2 776,50
dieta miksowana		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 887,30 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 80,10 suma cukrów prostych [g] 18,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 793,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.06.2026 poniedziałek	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 150 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) 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] 2 760,80 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 99,40 suma cukrów prostych [g] 60,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 Sód [mg] 3 657,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 150 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana projekt 350 g (GLU) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 802,00 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 75,80 suma cukrów prostych [g] 60,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 54,30 Sód [mg] 2 776,50
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 150 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą gotowana projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 809,90 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 90,40 suma cukrów prostych [g] 57,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 40,40 Sód [mg] 3 771,10
23.06.2026 wtorek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) stek wieprzowy smażony projekt 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 390,90 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 102,70 suma cukrów prostych [g] 40,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 2 858,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.06.2026 wtorek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g 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 śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 516,50 Białko ogółem [g] 87,80 Tłuszcz [g] 91,50 suma cukrów prostych [g] 89,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 366,30
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g 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 śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 609,50 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 95,90 suma cukrów prostych [g] 107,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 2 896,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 518,10 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 103,80 suma cukrów prostych [g] 14,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 2 900,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.06.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 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) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 155,30 Białko ogółem [g] 80,20 Tłuszcz [g] 90,20 suma cukrów prostych [g] 12,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 515,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 685,90 Białko ogółem [g] 93,50 Tłuszcz [g] 116,10 suma cukrów prostych [g] 92,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 655,30
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 851,40 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 71,20 suma cukrów prostych [g] 16,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 535,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.06.2026 wtorek	bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g 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 śmietanowy-zieleninowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 675,60 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 102,30 suma cukrów prostych [g] 93,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Sód [mg] 2 376,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 685,90 Białko ogółem [g] 93,50 Tłuszcz [g] 116,10 suma cukrów prostych [g] 92,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 655,30
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) stek wieprzowy smażony projekt 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 390,90 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 102,70 suma cukrów prostych [g] 40,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 2 858,20
24.06.2026 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) boeuf strogonow wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 721,50 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 125,60 suma cukrów prostych [g] 47,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 2 690,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.06.2026 środa	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 898,90 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 134,70 suma cukrów prostych [g] 64,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 3 741,00
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 898,90 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 134,70 suma cukrów prostych [g] 64,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 3 741,00
	cukrzycza	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 105,70 Białko ogółem [g] 131,90 Tłuszcz [g] 150,00 suma cukrów prostych [g] 30,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 4 104,90
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 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 mix 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ryba w folii 40g 40 g (RYB, MLE, SEL) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 295,00 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 108,70 suma cukrów prostych [g] 17,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 888,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

24.06.2026 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 390,20 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 125,60 suma cukrów prostych [g] 133,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 199,60
dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 270,10 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 113,00 suma cukrów prostych [g] 29,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 1 448,10
bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ryżem brązowym 500 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 045,60 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 145,60 suma cukrów prostych [g] 68,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 5 145,80
vegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 390,20 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 125,60 suma cukrów prostych [g] 133,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 199,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.06.2026 środa	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) boeuf strogonow wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 721,50 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 125,60 suma cukrów prostych [g] 47,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 2 690,10
		podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwy czajna gotowana projekt 140 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa fasolowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pieczeń cygańska duszona projekt 75 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 626,90 Białko ogółem [g] 131,20 Tłuszcz [g] 102,80 suma cukrów prostych [g] 47,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 3 682,90
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 547,60 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 106,60 suma cukrów prostych [g] 47,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 243,80
25.06.2026 czwartek	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 konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 614,80 Białko ogółem [g] 118,00 Tłuszcz [g] 113,20 suma cukrów prostych [g] 48,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 3 611,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.06.2026 czwartek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL)	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) salata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 651,70 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 117,30 suma cukrów prostych [g] 17,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 385,10
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) salata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 091,70 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 77,30 suma cukrów prostych [g] 14,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 2 971,60
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa fasolowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, SEL) kalafior w sosie beszamelowym zapiekany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) salata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 840,40 Białko ogółem [g] 124,00 Tłuszcz [g] 124,20 suma cukrów prostych [g] 53,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,70 Błonnik pokarmowy [g] 39,00 Sód [mg] 3 462,70
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotow ane 250 g marchewka gotow ana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 979,80 Białko ogółem [g] 111,80 Tłuszcz [g] 90,50 suma cukrów prostych [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 Sód [mg] 594,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
25.06.2026 czwartek	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z ogórkiem zielonym 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 657,60 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 112,20 suma cukrów prostych [g] 51,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 642,50
	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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa fasolowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, SEL) kalafior w sosie beszamelowym zapiekany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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) ser żółty 57 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 840,40 Białko ogółem [g] 124,00 Tłuszcz [g] 124,20 suma cukrów prostych [g] 53,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,70 Błonnik pokarmowy [g] 39,00 Sód [mg] 3 462,70
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa fasolowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pieczeń cygańska duszona projekt 75 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 675,30 Białko ogółem [g] 126,80 Tłuszcz [g] 108,20 suma cukrów prostych [g] 50,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 3 577,20
26.06.2026 piątek	podstawowa	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) mielonka tyrolska 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 671,50 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 94,80 suma cukrów prostych [g] 64,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 044,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.06.2026 piątek	łatwo strawna	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 252,80 Białko ogółem [g] 92,90 Tłuszcz [g] 57,50 suma cukrów prostych [g] 59,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 2 138,60
	niskotłuszczowa	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 252,80 Białko ogółem [g] 92,90 Tłuszcz [g] 57,50 suma cukrów prostych [g] 59,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 2 138,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 291,60 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 74,80 suma cukrów prostych [g] 26,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 3 350,20
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 1 819,10 Białko ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 49,70 suma cukrów prostych [g] 16,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 2 377,30
	wegitarianśka	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 790,20 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 91,30 suma cukrów prostych [g] 66,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 2 654,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.06.2026 piątek	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 617,10 Białko ogółem [g] 81,20 Tłuszcz [g] 61,40 suma cukrów prostych [g] 13,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,80 Błonnik pokarmowy [g] 17,70 Sód [mg] 726,50
	bogatobreszkowa	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa ryżowa z ryżem brazowym 300 ml (SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (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] 2 286,00 Białko ogółem [g] 92,40 Tłuszcz [g] 67,70 suma cukrów prostych [g] 59,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 2 570,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 790,20 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 91,30 suma cukrów prostych [g] 66,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 2 654,50
	podstawowa młodzież	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g ser topiony 1/2szt 50 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 693,30 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 95,10 suma cukrów prostych [g] 64,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 2 670,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.06.2026 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 700,30 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 107,10 suma cukrów prostych [g] 52,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 182,90
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 924,30 Białko ogółem [g] 117,10 Tłuszcz [g] 121,40 suma cukrów prostych [g] 60,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 4 172,90
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino b/fasolki gotowana 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 845,10 Białko ogółem [g] 116,50 Tłuszcz [g] 117,10 suma cukrów prostych [g] 55,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 4 204,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.06.2026 sobota	cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 957,90 Białko ogółem [g] 122,90 Tłuszcz [g] 120,90 suma cukrów prostych [g] 33,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 Sód [mg] 4 311,70
	niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 150,90 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 96,70 suma cukrów prostych [g] 27,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 3 667,60
	wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml 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) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 034,20 Białko ogółem [g] 136,10 Tłuszcz [g] 120,90 suma cukrów prostych [g] 64,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 3 200,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.06.2026 sobota	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 176,00 Białko ogółem [g] 109,10 Tłuszcz [g] 104,20 suma cukrów prostych [g] 18,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 1 468,70
	bogatobrezkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 150 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 087,60 Białko ogółem [g] 118,90 Tłuszcz [g] 132,00 suma cukrów prostych [g] 64,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 4 186,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 034,20 Białko ogółem [g] 136,10 Tłuszcz [g] 120,90 suma cukrów prostych [g] 64,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 3 200,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy 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) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 700,30 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 107,10 suma cukrów prostych [g] 52,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 182,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.06.2026 niedziela	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-nor -projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 604,40 Białko ogółem [g] 107,20 Tłuszcz [g] 115,10 suma cukrów prostych [g] 49,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 641,70
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-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) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 593,60 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 114,20 suma cukrów prostych [g] 49,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 3 761,60
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 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 surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 293,50 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 82,10 suma cukrów prostych [g] 48,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 3 160,60
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 694,30 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 117,70 suma cukrów prostych [g] 29,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 4 434,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

28.06.2026 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 1 848,90 Białko ogółem [g] 83,10 Tłuszcz [g] 74,50 suma cukrów prostych [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 Sód [mg] 2 932,00
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) makaron z sosem serowo-pieczar kowym 350 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) ser żółty 57 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 813,80 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 99,30 suma cukrów prostych [g] 78,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,30 Błonnik pokarmowy [g] 42,60 Sód [mg] 2 938,50
dieta miksowana		miksowana gryskowa z wołową 500 ml (GLU, MLE, SEL)		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) schab duszony -dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 823,20 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 77,30 suma cukrów prostych [g] 14,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 19,30 Sód [mg] 589,50
bogatobreztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ryżem brazowym 500 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony -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) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 794,30 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 128,90 suma cukrów prostych [g] 54,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 5 166,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
28.06.2026 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) makaron z sosem serowo-pieczarkowym 350 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) ser żółty 57 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 813,80 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 99,30 suma cukrów prostych [g] 78,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,30 Błonnik pokarmowy [g] 42,60 Sód [mg] 2 938,50
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół po berliński gotowany 400 ml (SEL) schab duszony -nor -projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszlet z indyka 100 g (GLU, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 604,40 Białko ogółem [g] 107,20 Tłuszcz [g] 115,10 suma cukrów prostych [g] 49,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 641,70
29.06.2026 poniedziałek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) miód 50 g ser zmiasty 150 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) bigos z kapusty kiszzonej projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) 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) pieczeń rzymska 57 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 748,40 Białko ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 97,60 suma cukrów prostych [g] 60,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 4 062,80
	łatwo strawna		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) miód 50 g ser zmiasty 150 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka konserwowa 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] 2 848,40 Białko ogółem [g] 114,80 Tłuszcz [g] 96,40 suma cukrów prostych [g] 61,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 2 732,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

29.06.2026 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) miód 50 g ser ziamisty 150 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka gotow ana 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 konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 707,80 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 86,90 suma cukrów prostych [g] 62,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 2 733,00
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser ziamisty 150 g (MLE) mandarynka 150 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 003,60 Białko ogółem [g] 142,90 Tłuszcz [g] 118,90 suma cukrów prostych [g] 39,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,30 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 Sód [mg] 3 835,50
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser ziamisty 150 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 232,40 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 85,40 suma cukrów prostych [g] 28,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 2 878,20
wegetariańska		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) twaróg 50 g 50 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) bigos wegetariański gotowany projekt 350 g chleb 100 g (GLU) 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) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 462,90 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 73,80 suma cukrów prostych [g] 58,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 40,10 Sód [mg] 3 080,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.06.2026 poniedziałek	dieta miksowana		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 211,30 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 102,10 suma cukrów prostych [g] 23,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 611,00
	bogatobiałkowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) miód 50 g ser zmiasty 150 g (MLE) mandarynka 150 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 991,90 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 108,10 suma cukrów prostych [g] 65,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 40,70 Sód [mg] 2 749,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) twaróg 50 g 50 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) bigos wegetariański gotowany projekt 350 g chleb 100 g (GLU) 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) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 462,90 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 73,80 suma cukrów prostych [g] 58,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 40,10 Sód [mg] 3 080,20
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) miód 50 g ser zmiasty 150 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) bigos z kapusty kiszzonej projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) 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) pieczeń rzymska 57 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 748,40 Białko ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 97,60 suma cukrów prostych [g] 60,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 4 062,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

30.06.2026 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)		zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet schabowy smażony -projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta kiszona zas mażana 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jablko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 446,60 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 87,20 suma cukrów prostych [g] 58,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 945,70
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)		zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jablko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 691,30 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 106,90 suma cukrów prostych [g] 59,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 6 319,60
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa d. niskotłusz. 1/2porcji 50 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)		zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jablko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 714,20 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 108,50 suma cukrów prostych [g] 61,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 4 413,90
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jablko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 828,40 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 119,10 suma cukrów prostych [g] 32,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 5 830,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.06.2026 wtorek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)		zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 150 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarózek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 239,00 Białko ogółem [g] 104,40 Tłuszcz [g] 102,00 suma cukrów prostych [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 4 998,40
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) ser topiony 100 g (MLE)		zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kopytka gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 149,50 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 100,30 suma cukrów prostych [g] 110,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Sód [mg] 2 467,80
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 2 128,50 Białko ogółem [g] 108,70 Tłuszcz [g] 101,70 suma cukrów prostych [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 1 974,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
30.06.2026 wtorek	bogatobresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 843,30 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 117,60 suma cukrów prostych [g] 63,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 Sód [mg] 6 714,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) ser topiony 100 g (MLE)		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kopytka gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) 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) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 149,50 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 100,30 suma cukrów prostych [g] 110,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Sód [mg] 2 467,80
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet schabowy smażony -projekt 120 g (GLU, JAJ) 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) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 446,60 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 87,20 suma cukrów prostych [g] 58,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 945,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.07.2026 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drob iowy pieczony podstawa-proje kt 120 g (JAJ, SEL) sos myśliwski gotowany projekt 130 g (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 915,20 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 136,80 suma cukrów prostych [g] 62,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 2 913,80
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-proje kt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziol owy gdowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 731,00 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 120,50 suma cukrów prostych [g] 62,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 2 551,50
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziol owy gdowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 737,10 Białko ogółem [g] 112,70 Tłuszcz [g] 124,00 suma cukrów prostych [g] 62,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 494,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.07.2026 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) salata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-proje kt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziol owy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg z rzodkiewką 50g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 678,10 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 119,40 suma cukrów prostych [g] 22,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 147,10
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) salata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drob iowy -dieta-proje kt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziol owy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 203,60 Białko ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 105,90 suma cukrów prostych [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 Sód [mg] 2 273,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotleciki z buraka i kaszy smażone 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotow ane 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 warzywna z gotow aną fasolą 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 799,80 Białko ogółem [g] 84,70 Tłuszcz [g] 123,80 suma cukrów prostych [g] 56,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 Sód [mg] 2 495,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.07.2026 środa	dieta miksowana		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy pieczony podstawa-projekt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 141,40 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 107,00 suma cukrów prostych [g] 30,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 Sód [mg] 869,70
	bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) 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] 2 883,00 Białko ogółem [g] 112,20 Tłuszcz [g] 131,20 suma cukrów prostych [g] 65,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 2 946,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotleciki z buraka i kaszy smażone 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 799,80 Białko ogółem [g] 84,70 Tłuszcz [g] 123,80 suma cukrów prostych [g] 56,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 Sód [mg] 2 495,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.07.2026 środa	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy pieczony podstawa-projekt 120 g (JAJ, SEL) sos myśliwski gotowany projekt 130 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 915,20 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 136,80 suma cukrów prostych [g] 62,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 2 913,80
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mielona tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mielona tyrolska 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 468,80 Białko ogółem [g] 123,60 Tłuszcz [g] 100,10 suma cukrów prostych [g] 39,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 255,80
02.07.2026 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 530,90 Białko ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 106,60 suma cukrów prostych [g] 38,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 067,10
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 530,90 Białko ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 106,60 suma cukrów prostych [g] 38,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 067,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.07.2026 czwartek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 674,30 Białko ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 125,30 suma cukrów prostych [g] 45,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 3 460,30
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 633,40 Białko ogółem [g] 132,30 Tłuszcz [g] 113,70 suma cukrów prostych [g] 10,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 Sód [mg] 3 572,40
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 282,20 Białko ogółem [g] 113,50 Tłuszcz [g] 98,50 suma cukrów prostych [g] 9,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 2 885,90
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (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) ser do chleba 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 964,90 Białko ogółem [g] 115,90 Tłuszcz [g] 118,40 suma cukrów prostych [g] 84,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 2 391,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.07.2026 czwartek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 067,90 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 96,30 suma cukrów prostych [g] 14,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 717,10
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) jajko 50 g (JAJ) salata -projekt 15 g salata wiosenna z salaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 682,90 Białko ogółem [g] 128,20 Tłuszcz [g] 117,20 suma cukrów prostych [g] 42,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 3 461,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) salata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 964,90 Białko ogółem [g] 115,90 Tłuszcz [g] 118,40 suma cukrów prostych [g] 84,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 2 391,10
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) jajko 50 g (JAJ) salata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 530,80 Białko ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 106,60 suma cukrów prostych [g] 38,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 066,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.07.2026 piątek	podstawowa			kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa grochowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, SEL) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 978,00 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 86,70 suma cukrów prostych [g] 128,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 2 535,90
	łatwo strawna			kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 858,10 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 88,20 suma cukrów prostych [g] 128,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 2 620,40
	niskotłuszczowa			kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 858,10 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 88,20 suma cukrów prostych [g] 128,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 2 620,40
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) makaron z sosem serowo-szpinak owym gotowany 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 121,20 Białko ogółem [g] 122,90 Tłuszcz [g] 139,10 suma cukrów prostych [g] 21,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 70,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 4 682,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

03.07.2026 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 250,70 Białko ogółem [g] 85,20 Tłuszcz [g] 84,20 suma cukrów prostych [g] 15,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 801,80
vegetariańska		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g ser topiony 100 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa grochowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, SEL) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 228,80 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 111,50 suma cukrów prostych [g] 129,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 3 070,90
dieta miksowana		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 347,80 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 104,70 suma cukrów prostych [g] 75,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 18,80 Sód [mg] 507,30
bogatobiałkowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) ryż brązowy gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, 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] 2 787,70 Białko ogółem [g] 86,50 Tłuszcz [g] 96,30 suma cukrów prostych [g] 104,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 2 542,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.07.2026 piątek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g ser topiony 100 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa grochowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, SEL) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 228,80 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 111,50 suma cukrów prostych [g] 129,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 3 070,90
	podstawowa młodzież	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa grochowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, SEL) sos truskawkowy-pr ojekt 140 g (MLE) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 978,00 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 86,70 suma cukrów prostych [g] 128,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 2 535,90
04.07.2026 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		żurek z kielbasą gotowany 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw gotowana 350 g (GLU) 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) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 680,90 Białko ogółem [g] 93,40 Tłuszcz [g] 113,20 suma cukrów prostych [g] 48,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 3 760,60
	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 konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		żurek z jajkiem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw gotowana 350 g (GLU) 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) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 608,00 Białko ogółem [g] 87,90 Tłuszcz [g] 107,10 suma cukrów prostych [g] 48,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 3 094,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.07.2026 sobota	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 konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z warzywami gotowana-dieta niskotłuszczowa 350 g (GLU) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Energia [kcal] 2 752,60 Białko ogółem [g] 84,60 Tłuszcz [g] 102,80 suma cukrów prostych [g] 80,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Sód [mg] 3 428,90
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	żurek z jajkiem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) twaróg 50 g 50 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 527,00 Białko ogółem [g] 100,50 Tłuszcz [g] 108,80 suma cukrów prostych [g] 20,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 3 536,30
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		żurek z jajkiem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) twaróg 50 g 50 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 1 990,00 Białko ogółem [g] 80,60 Tłuszcz [g] 86,10 suma cukrów prostych [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 2 698,70
	vegetariańska	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		żurek z jajkiem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 775,70 Białko ogółem [g] 88,10 Tłuszcz [g] 109,80 suma cukrów prostych [g] 76,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 2 087,50
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 1 735,00 Białko ogółem [g] 81,30 Tłuszcz [g] 67,60 suma cukrów prostych [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 666,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 21.06.2026 do dnia 04.07.2026 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.07.2026 sobota	bogatrzekłkwa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		żurek z jajkiem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotowana 350 g (GLU) 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) miód 50 g jabłko 1 szt sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posilek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 771,30 Białko ogółem [g] 89,70 Tłuszcz [g] 117,90 suma cukrów prostych [g] 52,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 3 108,20
	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		żurek z jajkiem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotowana 350 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 775,70 Białko ogółem [g] 88,10 Tłuszcz [g] 109,80 suma cukrów prostych [g] 76,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 2 087,50
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		żurek z kielbasą gotowany 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukiem z warzyw gotowana 350 g (GLU) 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) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 680,90 Białko ogółem [g] 93,40 Tłuszcz [g] 113,20 suma cukrów prostych [g] 48,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 3 760,60

Oznaczenia alergenów:

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