

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-04 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,30 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 335,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 855,30 suma cukrów prostych [g] 79,30
	łatwo strawna		chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,60 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 62,90 Węglowodany ogółem [g] 311,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 3 870,80 suma cukrów prostych [g] 55,60
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,70 Białko ogółem [g] 120,80 Tłuszcz [g] 67,40 Węglowodany ogółem [g] 331,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 3 845,30 suma cukrów prostych [g] 77,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-04 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,70 Białko ogółem [g] 123,80 Tłuszcz [g] 78,10 Węglowodany ogółem [g] 314,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 4 413,50 suma cukrów prostych [g] 26,60
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,00 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 73,20 Węglowodany ogółem [g] 278,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 675,40 suma cukrów prostych [g] 24,10
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, 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) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,60 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 359,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 2 732,30 suma cukrów prostych [g] 93,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-04 niedziela	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 873,30 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 65,20 Węglowodany ogółem [g] 230,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 1 645,00 suma cukrów prostych [g] 23,50
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,10 Białko ogółem [g] 122,30 Tłuszcz [g] 81,50 Węglowodany ogółem [g] 354,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 4 062,40 suma cukrów prostych [g] 94,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-04 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, 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) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 721,60 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 359,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 2 732,30 suma cukrów prostych [g] 93,90
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 465,40 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 77,30 Węglowodany ogółem [g] 334,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 4 020,00 suma cukrów prostych [g] 78,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-05 poniedziałek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 857,60 Białko ogółem [g] 118,20 Tłuszcz [g] 116,20 Węglowodany ogółem [g] 349,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 3 581,40 suma cukrów prostych [g] 56,40
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,40 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 341,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 3 082,50 suma cukrów prostych [g] 57,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-05 poniedziałek	nisko tłuszczowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,80 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 61,30 Węglowodany ogółem [g] 321,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 2 924,50 suma cukrów prostych [g] 36,50
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 622,10 Białko ogółem [g] 131,00 Tłuszcz [g] 82,90 Węglowodany ogółem [g] 353,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 3 628,10 suma cukrów prostych [g] 34,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-05 poniedziałek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 666,60 Białko ogółem [g] 90,40 Tłuszcz [g] 47,80 Węglowodany ogółem [g] 230,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 191,50 suma cukrów prostych [g] 24,30
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) miód 25 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotleciki z kaszy jęczmiennej smażone -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 868,30 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 382,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 2 810,80 suma cukrów prostych [g] 62,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-05 poniedziałek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,70 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 74,30 Węglowodany ogółem [g] 254,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 522,30 suma cukrów prostych [g] 28,90
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 668,40 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 89,50 Węglowodany ogółem [g] 358,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 3 477,70 suma cukrów prostych [g] 70,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-05 poniedziałek	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotleciki z kaszy jęczmiennej smażone -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 868,30 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 382,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 2 810,80 suma cukrów prostych [g] 62,30
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 857,60 Białko ogółem [g] 118,20 Tłuszcz [g] 116,20 Węglowodany ogółem [g] 349,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 3 581,40 suma cukrów prostych [g] 56,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-06 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,80 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 95,70 Węglowodany ogółem [g] 347,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 505,10 suma cukrów prostych [g] 53,80
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,40 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 75,90 Węglowodany ogółem [g] 321,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 2 738,20 suma cukrów prostych [g] 59,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-06 wtorek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,60 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 76,60 Węglowodany ogółem [g] 321,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 2 743,20 suma cukrów prostych [g] 59,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sardynki w pomidorach 120 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,20 Białko ogółem [g] 127,50 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 325,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 410,90 suma cukrów prostych [g] 25,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-06 wtorek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 300 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 861,50 Białko ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 67,30 Węglowodany ogółem [g] 237,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 Sód [mg] 2 266,40 suma cukrów prostych [g] 20,90
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,30 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 91,20 Węglowodany ogółem [g] 369,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 19,70 Sód [mg] 1 606,70 suma cukrów prostych [g] 76,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-06 wtorek	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziołowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,10 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 220,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 Sód [mg] 534,50 suma cukrów prostych [g] 33,20
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-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) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,10 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 334,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 2 755,30 suma cukrów prostych [g] 73,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-06 wtorek	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) nalesniki z serem białym opiekane projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,30 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 91,20 Węglowodany ogółem [g] 369,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 19,70 Sód [mg] 1 606,70 suma cukrów prostych [g] 76,10
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g twaróg z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,80 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 95,70 Węglowodany ogółem [g] 347,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 505,10 suma cukrów prostych [g] 53,80
	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) schab pieczony projekt 75 g sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,60 Białko ogółem [g] 122,10 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 331,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 282,60 suma cukrów prostych [g] 52,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-07 środa	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,80 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 85,30 Węglowodany ogółem [g] 323,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 2 534,30 suma cukrów prostych [g] 53,10
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477,90 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodany ogółem [g] 328,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 2 985,90 suma cukrów prostych [g] 55,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) parówka na ciepło 50 g (SOJ)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 730,90 Białko ogółem [g] 128,70 Tłuszcz [g] 105,80 Węglowodany ogółem [g] 331,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 3 685,10 suma cukrów prostych [g] 22,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-07 środa	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,60 Białko ogółem [g] 100,90 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 246,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 911,20 suma cukrów prostych [g] 19,20
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,50 Białko ogółem [g] 103,20 Tłuszcz [g] 95,90 Węglowodany ogółem [g] 354,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 183,90 suma cukrów prostych [g] 52,40
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 873,50 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 64,50 Węglowodany ogółem [g] 232,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 487,00 suma cukrów prostych [g] 23,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-07 środa	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,50 Białko ogółem [g] 103,20 Tłuszcz [g] 95,90 Węglowodany ogółem [g] 354,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 183,90 suma cukrów prostych [g] 52,40
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) schab pieczony projekt 75 g sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,00 Białko ogółem [g] 117,40 Tłuszcz [g] 95,40 Węglowodany ogółem [g] 337,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 Sód [mg] 3 226,30 suma cukrów prostych [g] 56,80
	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) mortadela 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,00 Białko ogółem [g] 142,60 Tłuszcz [g] 115,30 Węglowodany ogółem [g] 285,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 3 487,10 suma cukrów prostych [g] 49,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-08 czwartek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 25 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,20 Białko ogółem [g] 135,30 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 315,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 3 056,30 suma cukrów prostych [g] 61,40
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 25 g jabłko gotowane 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 608,00 Białko ogółem [g] 136,10 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 316,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 3 067,80 suma cukrów prostych [g] 61,90
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) twaróg z serem 50 g (MLE)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 883,90 Białko ogółem [g] 160,90 Tłuszcz [g] 120,20 Węglowodany ogółem [g] 302,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 4 170,60 suma cukrów prostych [g] 31,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-08 czwartek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		krupnik gotowany 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,10 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 72,50 Węglowodany ogółem [g] 238,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 2 655,60 suma cukrów prostych [g] 30,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym i szpinakiem opiekane -projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 005,00 Białko ogółem [g] 145,40 Tłuszcz [g] 121,90 Węglowodany ogółem [g] 343,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 221,70 suma cukrów prostych [g] 53,30
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,20 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 200,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,40 Błonnik pokarmowy [g] 19,10 Sód [mg] 648,30 suma cukrów prostych [g] 21,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-08 czwartek	bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) miód 25 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 675,90 Białko ogółem [g] 137,00 Tłuszcz [g] 97,40 Węglowodany ogółem [g] 326,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 070,90 suma cukrów prostych [g] 64,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym i szpinakiem opiekane -projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 005,00 Białko ogółem [g] 145,40 Tłuszcz [g] 121,90 Węglowodany ogółem [g] 343,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 221,70 suma cukrów prostych [g] 53,30
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) mortadela 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 500 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 731,70 Białko ogółem [g] 143,30 Tłuszcz [g] 115,50 Węglowodany ogółem [g] 291,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 3 493,50 suma cukrów prostych [g] 49,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-09 piątek	podstawowa		grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 500 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 995,40 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 84,20 Węglowodany ogółem [g] 452,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 2 305,10 suma cukrów prostych [g] 74,50
	łatwo strawna		grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa ziemniaczana gotowana 500 ml (GLU, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 844,00 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 407,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 524,90 suma cukrów prostych [g] 73,30
	niskotłuszczowa		grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa ziemniaczana gotowana 500 ml (GLU, SEL) makaron gotowany z serem białym-niskotł.-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 765,70 Białko ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 81,60 Węglowodany ogółem [g] 402,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 524,40 suma cukrów prostych [g] 68,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-09 piątek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa ziemniaczana gotowana 500 ml (GLU, SEL) makaron gotowany z serem białym b/cukru-projek t 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg na słono 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 720,20 Białko ogółem [g] 137,40 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 364,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 3 572,00 suma cukrów prostych [g] 31,20
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) makaron gotowany z serem białym b/cukru-projek t 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,70 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 73,70 Węglowodany ogółem [g] 260,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 16,40 Sód [mg] 2 927,90 suma cukrów prostych [g] 16,80
	wegetariańska	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 500 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projek t 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 959,50 Białko ogółem [g] 138,60 Tłuszcz [g] 71,60 Węglowodany ogółem [g] 458,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 Sód [mg] 2 117,20 suma cukrów prostych [g] 78,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-09 piątek	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 500 ml (GLU, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projek t 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,60 Białko ogółem [g] 111,70 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 279,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 442,30 suma cukrów prostych [g] 38,70
	bogatoresztkowa	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 500 ml (GLU, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projek t 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 004,00 Białko ogółem [g] 118,10 Tłuszcz [g] 98,70 Węglowodany ogółem [g] 424,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 2 920,20 suma cukrów prostych [g] 86,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 500 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projek t 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 959,50 Białko ogółem [g] 138,60 Tłuszcz [g] 71,60 Węglowodany ogółem [g] 458,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 Sód [mg] 2 117,20 suma cukrów prostych [g] 78,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-09 piątek	podstawowa młodzież		grysik na mleku gotowany 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 500 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 995,40 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 84,20 Węglowodany ogółem [g] 452,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 2 305,10 suma cukrów prostych [g] 74,50
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695,90 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 82,10 Węglowodany ogółem [g] 383,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 1 933,30 suma cukrów prostych [g] 71,80
2026-01-10 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosennna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,60 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 384,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 1 933,20 suma cukrów prostych [g] 72,50
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosennna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,60 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 384,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 1 933,20 suma cukrów prostych [g] 72,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-10 sobota	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoń 100 g (MLE) miód 25 g jabłko gotowane 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem b/sera żółtego gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638,50 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 378,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 1 763,20 suma cukrów prostych [g] 68,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słoń 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) sardynki w pomidorach 120 g (RYB)	zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 856,30 Białko ogółem [g] 142,70 Tłuszcz [g] 96,20 Węglowodany ogółem [g] 369,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 2 773,80 suma cukrów prostych [g] 42,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-10 sobota	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) twaróg na słojo 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,60 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 60,60 Węglowodany ogółem [g] 282,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 1 814,00 suma cukrów prostych [g] 38,90
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słojo 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) leczo wegetariański e gotowane projekt 350 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,50 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 87,90 Węglowodany ogółem [g] 399,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 1 782,80 suma cukrów prostych [g] 71,50
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,60 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 102,20 Węglowodany ogółem [g] 231,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 18,80 Sód [mg] 638,90 suma cukrów prostych [g] 20,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-10 sobota	bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosennna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 731,20 Białko ogółem [g] 120,60 Tłuszcz [g] 84,40 Węglowodany ogółem [g] 388,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 1 932,00 suma cukrów prostych [g] 72,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) leczko wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,50 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 87,90 Węglowodany ogółem [g] 399,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 1 782,80 suma cukrów prostych [g] 71,50
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słońo 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695,90 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 82,10 Węglowodany ogółem [g] 383,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 1 933,30 suma cukrów prostych [g] 71,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-11 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa parówkowa gotowana 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona podstawa projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,40 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 99,00 Węglowodany ogółem [g] 350,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 2 510,20 suma cukrów prostych [g] 72,20
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 431,00 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 68,10 Węglowodany ogółem [g] 362,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 190,40 suma cukrów prostych [g] 85,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-11 niedziela	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,50 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 65,00 Węglowodany ogółem [g] 366,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 2 043,80 suma cukrów prostych [g] 87,40
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 120 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 717,50 Białko ogółem [g] 140,10 Tłuszcz [g] 80,50 Węglowodany ogółem [g] 374,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 3 757,90 suma cukrów prostych [g] 34,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-11 niedziela	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,50 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 62,10 Węglowodany ogółem [g] 288,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 2 699,40 suma cukrów prostych [g] 31,30
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) miod 25 g mandarynka 150 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630,20 Białko ogółem [g] 80,30 Tłuszcz [g] 99,20 Węglowodany ogółem [g] 367,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 2 647,80 suma cukrów prostych [g] 86,30
	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,60 Białko ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 75,40 Węglowodany ogółem [g] 220,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 507,10 suma cukrów prostych [g] 23,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-11 niedziela	bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wołowa pieczona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,90 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 79,70 Węglowodany ogółem [g] 376,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 595,00 suma cukrów prostych [g] 98,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630,20 Białko ogółem [g] 80,30 Tłuszcz [g] 99,20 Węglowodany ogółem [g] 367,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 2 647,80 suma cukrów prostych [g] 86,30
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wołowa-nor-pr ojekt 75 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 150 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,40 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 73,20 Węglowodany ogółem [g] 363,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 4 133,40 suma cukrów prostych [g] 85,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-12 poniedziałek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,50 Białko ogółem [g] 91,10 Tłuszcz [g] 83,90 Węglowodany ogółem [g] 314,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 Sód [mg] 3 144,90 suma cukrów prostych [g] 42,40
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,80 Białko ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 83,60 Węglowodany ogółem [g] 331,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 3 349,10 suma cukrów prostych [g] 52,30
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,60 Białko ogółem [g] 99,50 Tłuszcz [g] 67,30 Węglowodany ogółem [g] 318,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 Sód [mg] 2 927,40 suma cukrów prostych [g] 49,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-12 poniedziałek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL)	zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50 g (RYB, MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,00 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 330,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 442,00 suma cukrów prostych [g] 17,90
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,30 Białko ogółem [g] 81,70 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 298,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 Sód [mg] 3 163,70 suma cukrów prostych [g] 20,30
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,90 Białko ogółem [g] 92,50 Tłuszcz [g] 76,10 Węglowodany ogółem [g] 321,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 3 240,50 suma cukrów prostych [g] 45,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-12 poniedziałek	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 846,60 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 62,20 Węglowodany ogółem [g] 235,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,50 Błonnik pokarmowy [g] 17,60 Sód [mg] 816,30 suma cukrów prostych [g] 19,00
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,80 Białko ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 83,60 Węglowodany ogółem [g] 331,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 3 349,10 suma cukrów prostych [g] 52,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,90 Białko ogółem [g] 92,50 Tłuszcz [g] 76,10 Węglowodany ogółem [g] 321,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 3 240,50 suma cukrów prostych [g] 45,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-12 poniedziałek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa pomidorowa z lanym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,30 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodany ogółem [g] 303,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 Sód [mg] 4 296,10 suma cukrów prostych [g] 42,10
2026-01-13 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka po węgiersku duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 660,10 Białko ogółem [g] 126,00 Tłuszcz [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 354,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 Sód [mg] 2 844,70 suma cukrów prostych [g] 69,90
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,40 Białko ogółem [g] 122,20 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 355,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 1 710,60 suma cukrów prostych [g] 74,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-13 wtorek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 502,20 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 356,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 1 715,80 suma cukrów prostych [g] 74,60
	cukrzyca	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,60 Białko ogółem [g] 129,60 Tłuszcz [g] 101,80 Węglowodany ogółem [g] 347,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 294,70 suma cukrów prostych [g] 22,60
	niskokaloryczna	chleb razowy 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,70 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 76,80 Węglowodany ogółem [g] 285,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 1 508,00 suma cukrów prostych [g] 26,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-13 wtorek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) papryka faszerowana pieczona 350 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 710,50 Białko ogółem [g] 138,00 Tłuszcz [g] 91,90 Węglowodany ogółem [g] 345,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 623,80 suma cukrów prostych [g] 81,20
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka dieta 180 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 2 144,60 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 228,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 506,30 suma cukrów prostych [g] 14,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) papryka faszerowana pieczona 350 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 710,50 Białko ogółem [g] 138,00 Tłuszcz [g] 91,90 Węglowodany ogółem [g] 345,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 623,80 suma cukrów prostych [g] 81,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-13 wtorek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka po węgiersku duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693,10 Białko ogółem [g] 126,00 Tłuszcz [g] 90,40 Węglowodany ogółem [g] 354,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 Sód [mg] 2 845,50 suma cukrów prostych [g] 69,90
2026-01-14 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) miod 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kotlet z piersi z kurczaka z pieca-projek 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,40 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 65,70 Węglowodany ogółem [g] 330,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 2 897,70 suma cukrów prostych [g] 55,00
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) miod 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,10 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 70,90 Węglowodany ogółem [g] 316,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 2 299,20 suma cukrów prostych [g] 55,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-14 środa	nisko tłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 326,50 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 71,70 Węglowodany ogółem [g] 320,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 2 721,60 suma cukrów prostych [g] 59,10
	cukrzycowa	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 330,10 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 81,30 Węglowodany ogółem [g] 296,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 3 187,10 suma cukrów prostych [g] 18,50
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 107,70 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 260,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 2 710,90 suma cukrów prostych [g] 16,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-14 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kluski śląskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 943,80 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 84,40 Węglowodany ogółem [g] 461,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 681,70 suma cukrów prostych [g] 78,50
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 1 667,50 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 61,60 Węglowodany ogółem [g] 197,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,20 Błonnik pokarmowy [g] 19,10 Sód [mg] 368,00 suma cukrów prostych [g] 22,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kluski śląskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 943,80 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 84,40 Węglowodany ogółem [g] 461,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 681,70 suma cukrów prostych [g] 78,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-14 środa	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kotlet z piersi z kurczaka z pieca-projek 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,40 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 65,70 Węglowodany ogółem [g] 330,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 2 897,70 suma cukrów prostych [g] 55,00
2026-01-15 czwartek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 659,20 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 102,80 Węglowodany ogółem [g] 347,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 2 971,70 suma cukrów prostych [g] 75,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-15 czwartek	łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki b/zawijania pieczone 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,30 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 369,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 2 221,20 suma cukrów prostych [g] 72,10
	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryż z warzywami i mięsem wieprzowym duszony dieta niskotłuszczowa 300 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,40 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 390,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 Sód [mg] 2 607,70 suma cukrów prostych [g] 76,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki b/zawijania pieczone 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 707,90 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 93,50 Węglowodany ogółem [g] 374,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 Sód [mg] 2 845,20 suma cukrów prostych [g] 43,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-15 czwartek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki b/zawijania pieczone 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,00 Białko ogółem [g] 80,70 Tłuszcz [g] 63,20 Węglowodany ogółem [g] 303,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 1 804,50 suma cukrów prostych [g] 40,70
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryż z warzywami i mieszanką meksykańską 350 g (SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523,70 Białko ogółem [g] 70,90 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 380,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 2 754,70 suma cukrów prostych [g] 71,00
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki b/zawijania pieczone 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 851,60 Białko ogółem [g] 86,10 Tłuszcz [g] 65,90 Węglowodany ogółem [g] 239,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 Sód [mg] 521,20 suma cukrów prostych [g] 12,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-15 czwartek	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryż z warzywami i mieszanką meksykańską 350 g (SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523,70 Białko ogółem [g] 70,90 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 380,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 2 754,70 suma cukrów prostych [g] 71,00
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 659,20 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 102,80 Węglowodany ogółem [g] 347,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 2 971,70 suma cukrów prostych [g] 75,00
	podstawowa		płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z serem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 675,70 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 82,60 Węglowodany ogółem [g] 390,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 Sód [mg] 2 973,40 suma cukrów prostych [g] 67,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-16 piątek	łatwo strawna	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku 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) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,10 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 58,60 Węglowodany ogółem [g] 349,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 999,30 suma cukrów prostych [g] 66,10
	niskotłuszczowa	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku 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) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,10 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 58,60 Węglowodany ogółem [g] 349,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 999,30 suma cukrów prostych [g] 66,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój z owoców 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) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,80 Białko ogółem [g] 117,90 Tłuszcz [g] 77,80 Węglowodany ogółem [g] 314,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 463,10 suma cukrów prostych [g] 21,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-16 piątek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 843,80 Białko ogółem [g] 81,10 Tłuszcz [g] 49,70 Węglowodany ogółem [g] 280,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 545,30 suma cukrów prostych [g] 22,40
	wegetariańska	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)		zupa fasolowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z serem 100 g (MLE) miód 25 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 909,20 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 85,40 Węglowodany ogółem [g] 431,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 Sód [mg] 2 459,80 suma cukrów prostych [g] 93,50
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 556,20 Białko ogółem [g] 81,00 Tłuszcz [g] 52,20 Węglowodany ogółem [g] 201,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 Sód [mg] 467,20 suma cukrów prostych [g] 15,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-16 piątek	wegetariańska oddział młodzieżowy		płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)		zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z serem 100 g (MLE) miod 25 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 864,70 Białko ogółem [g] 118,30 Tłuszcz [g] 85,90 Węglowodany ogółem [g] 421,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 2 843,20 suma cukrów prostych [g] 93,20
	podstawowa młodzież		płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z serem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 675,70 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 82,60 Węglowodany ogółem [g] 390,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 Sód [mg] 2 973,40 suma cukrów prostych [g] 67,90
2026-01-17 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 436,60 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 322,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 803,20 suma cukrów prostych [g] 50,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-17 sobota	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,20 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 312,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 545,70 suma cukrów prostych [g] 52,40
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,20 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 312,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 545,70 suma cukrów prostych [g] 52,40
	cukrzycy	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,10 Białko ogółem [g] 119,90 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 322,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 3 146,70 suma cukrów prostych [g] 23,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-17 sobota	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój z owoców b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 888,10 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 60,90 Węglowodany ogółem [g] 252,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 128,90 suma cukrów prostych [g] 19,80
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 568,40 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 85,80 Węglowodany ogółem [g] 365,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 3 116,90 suma cukrów prostych [g] 53,70
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,80 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 77,70 Węglowodany ogółem [g] 215,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 Sód [mg] 587,00 suma cukrów prostych [g] 15,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-04 do dnia 2026-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-17 sobota	vegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 500 ml (GLU, JAJ, MLE) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 568,40 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 85,80 Węglowodany ogółem [g] 365,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 3 116,90 suma cukrów prostych [g] 53,70
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		rosół z makaronem -podstaw 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,90 Białko ogółem [g] 112,80 Tłuszcz [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 322,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 3 982,70 suma cukrów prostych [g] 50,80

Oznaczenia alergenów:

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