

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-05 niedziela	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) mortadela 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 905,50 Białko ogółem [g] 130,20 Tłuszcz [g] 112,70 Węglowodany ogółem [g] 357,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 3 572,10 suma cukrów prostych [g] 77,10
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 861,90 Białko ogółem [g] 131,60 Tłuszcz [g] 106,70 Węglowodany ogółem [g] 357,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 3 710,70 suma cukrów prostych [g] 76,70
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 637,70 Białko ogółem [g] 133,90 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 348,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 543,40 suma cukrów prostych [g] 73,70
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb 30 g (GLU)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 999,00 Białko ogółem [g] 137,70 Tłuszcz [g] 122,00 Węglowodany ogółem [g] 354,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 Sód [mg] 4 237,40 suma cukrów prostych [g] 35,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-05 niedziela	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,20 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 82,10 Węglowodany ogółem [g] 315,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 3 368,60 suma cukrów prostych [g] 34,00
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 507,40 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 140,30 Węglowodany ogółem [g] 466,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 79,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 3 238,80 suma cukrów prostych [g] 146,30
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowina 500 ml (GLU, MLE, SEL)		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,10 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 216,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 Sód [mg] 578,80 suma cukrów prostych [g] 32,30
	bogatobieżkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt sałatka wiosenna z ogórkiem zielonym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 968,80 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 112,40 Węglowodany ogółem [g] 373,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 4 111,20 suma cukrów prostych [g] 89,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-05 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 507,40 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 140,30 Węglowodany ogółem [g] 466,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 79,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 3 238,80 suma cukrów prostych [g] 146,30
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) 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 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) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) mortadela 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 905,50 Białko ogółem [g] 130,20 Tłuszcz [g] 112,70 Węglowodany ogółem [g] 357,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 3 572,10 suma cukrów prostych [g] 77,10
2026-07-06 poniedziałek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		pejsanka z fasolą gotowana 400 ml (GLU, SOJ, SEL) spaghetti z mięsem wołowym gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 077,30 Białko ogółem [g] 123,80 Tłuszcz [g] 120,80 Węglowodany ogółem [g] 387,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 4 156,50 suma cukrów prostych [g] 49,40
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) 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) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 642,10 Białko ogółem [g] 123,30 Tłuszcz [g] 87,20 Węglowodany ogółem [g] 353,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 201,60 suma cukrów prostych [g] 55,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-06 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) 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) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,70 Białko ogółem [g] 131,30 Tłuszcz [g] 76,60 Węglowodany ogółem [g] 350,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 5 194,30 suma cukrów prostych [g] 56,70
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) 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) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) paszlet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 764,60 Białko ogółem [g] 128,50 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 365,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 3 608,60 suma cukrów prostych [g] 33,00
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,30 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 71,50 Węglowodany ogółem [g] 274,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 Sód [mg] 2 793,30 suma cukrów prostych [g] 23,70
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 118,70 Białko ogółem [g] 132,70 Tłuszcz [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 422,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 Sód [mg] 3 162,40 suma cukrów prostych [g] 59,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-06 poniedziałek	dieta miksowana		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,70 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 82,10 Węglowodany ogółem [g] 235,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,70 Błonnik pokarmowy [g] 17,00 Sód [mg] 2 381,60 suma cukrów prostych [g] 26,20
	bogatobrzyszka		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) 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) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 803,90 Białko ogółem [g] 124,40 Tłuszcz [g] 98,00 Węglowodany ogółem [g] 370,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 3 216,80 suma cukrów prostych [g] 69,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 118,70 Białko ogółem [g] 132,70 Tłuszcz [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 422,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 Sód [mg] 3 162,40 suma cukrów prostych [g] 59,40
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		pejsanka z fasolą gotowana 400 ml (GLU, SOJ, SEL) spaghetti z miesem wołowym gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 077,30 Białko ogółem [g] 123,80 Tłuszcz [g] 120,80 Węglowodany ogółem [g] 387,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 4 156,50 suma cukrów prostych [g] 49,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.07-07 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotlet mielony wieprzowo-drob iowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g mizeria 100 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) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 846,60 Białko ogółem [g] 147,70 Tłuszcz [g] 106,50 Węglowodany ogółem [g] 337,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 3 426,10 suma cukrów prostych [g] 51,90
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 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) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,80 Białko ogółem [g] 127,00 Tłuszcz [g] 75,00 Węglowodany ogółem [g] 363,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 899,60 suma cukrów prostych [g] 94,00
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 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) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,60 Białko ogółem [g] 127,80 Tłuszcz [g] 72,00 Węglowodany ogółem [g] 364,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 911,10 suma cukrów prostych [g] 94,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-07 wtorek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 858,20 Białko ogółem [g] 156,10 Tłuszcz [g] 109,80 Węglowodany ogółem [g] 324,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 4 112,60 suma cukrów prostych [g] 24,90
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,10 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 64,30 Węglowodany ogółem [g] 256,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 Sód [mg] 2 759,60 suma cukrów prostych [g] 23,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) leniwe pierogi gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 107,10 Białko ogółem [g] 159,10 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 413,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 3 260,00 suma cukrów prostych [g] 82,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-07 wtorek	dieta miksowana		miksowana krupnik z wołową 500 ml (GLU, SEL)		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 799,40 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 80,60 Węglowodany ogółem [g] 186,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 500,90 suma cukrów prostych [g] 23,20
	bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ryżem brązowy m 500 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drob iowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) 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) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z ogórkiem kiszony m 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,40 Białko ogółem [g] 126,60 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 361,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 799,70 suma cukrów prostych [g] 94,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) leniwe pierogi gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 107,10 Białko ogółem [g] 159,10 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 413,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 3 260,00 suma cukrów prostych [g] 82,10
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kotlet mielony wieprzowo-drob iowy smażony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 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) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 846,60 Białko ogółem [g] 147,70 Tłuszcz [g] 106,50 Węglowodany ogółem [g] 337,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 3 426,10 suma cukrów prostych [g] 51,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-08 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) boeuf strogonow wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,60 Białko ogółem [g] 137,80 Tłuszcz [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 353,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 3 145,90 suma cukrów prostych [g] 55,50
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ryż gotowany 200 g kalefior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) 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) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,80 Białko ogółem [g] 144,30 Tłuszcz [g] 83,80 Węglowodany ogółem [g] 368,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 934,30 suma cukrów prostych [g] 56,00
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ryż gotowany 200 g marchew duszona 200 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 674,80 Białko ogółem [g] 141,00 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 363,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 3 560,40 suma cukrów prostych [g] 60,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-08 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ryż brązowy gotowany 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser zółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 869,90 Białko ogółem [g] 150,90 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 374,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 Sód [mg] 3 987,10 suma cukrów prostych [g] 29,60
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta 185 g (GLU) ryż brązowy gotowany 100 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 1 990,70 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 59,20 Węglowodany ogółem [g] 261,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 3 200,80 suma cukrów prostych [g] 24,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (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 do chleba 125 g (MLE) paszlet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 590,30 Białko ogółem [g] 127,20 Tłuszcz [g] 91,00 Węglowodany ogółem [g] 329,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 878,10 suma cukrów prostych [g] 62,30
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wolowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ryż gotowany 200 g marchew duszona 200 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 2 008,60 Białko ogółem [g] 99,40 Tłuszcz [g] 77,90 Węglowodany ogółem [g] 239,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 537,10 suma cukrów prostych [g] 25,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-08 środa	bogobresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ryż brązowy gotowany 200 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) 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) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 792,80 Białko ogółem [g] 144,40 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 379,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 3 941,40 suma cukrów prostych [g] 68,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) miód 25 g pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (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 do chleba 125 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,30 Białko ogółem [g] 127,20 Tłuszcz [g] 91,00 Węglowodany ogółem [g] 329,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 878,10 suma cukrów prostych [g] 62,30
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) boeuf strogonow wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,60 Białko ogółem [g] 137,80 Tłuszcz [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 353,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 3 145,90 suma cukrów prostych [g] 55,50
2026-07-09 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki b/ zawijania podstawowa projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 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) mielonka tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mielonka tyrolska 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 973,40 Białko ogółem [g] 127,60 Tłuszcz [g] 100,90 Węglowodany ogółem [g] 404,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 4 406,10 suma cukrów prostych [g] 84,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-09 czwartek	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,80 Białko ogółem [g] 135,70 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 360,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 3 155,60 suma cukrów prostych [g] 86,60
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,80 Białko ogółem [g] 135,70 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 360,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 3 155,60 suma cukrów prostych [g] 86,60
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 830,10 Białko ogółem [g] 142,60 Tłuszcz [g] 100,50 Węglowodany ogółem [g] 355,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 Sód [mg] 3 540,30 suma cukrów prostych [g] 44,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-09 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,40 Białko ogółem [g] 120,60 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 309,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 2 991,80 suma cukrów prostych [g] 32,70
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 150 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) golałki wegetariańskie b/ zawierania projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 985,20 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 458,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 Sód [mg] 3 692,20 suma cukrów prostych [g] 93,20
dieta miksowana		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchew duszona 200 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,00 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 202,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 549,50 suma cukrów prostych [g] 27,00
bogatobiałkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 752,90 Białko ogółem [g] 135,40 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 373,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 Sód [mg] 3 159,10 suma cukrów prostych [g] 98,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18
KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-09 czwartek	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g mandarynka 150 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie b/zawijania projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 985,20 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 458,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 Sód [mg] 3 692,20 suma cukrów prostych [g] 93,20
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki b/zawijania podstawowa projekt 150 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 943,00 Białko ogółem [g] 129,80 Tłuszcz [g] 98,00 Węglowodany ogółem [g] 401,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 4 293,10 suma cukrów prostych [g] 84,60
2026-07-10 piątek	podstawowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszonej kapusty gotowana 400 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) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 927,40 Białko ogółem [g] 124,20 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodany ogółem [g] 435,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 2 924,20 suma cukrów prostych [g] 87,50
	łatwo strawna		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, 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) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 790,60 Białko ogółem [g] 121,10 Tłuszcz [g] 75,30 Węglowodany ogółem [g] 420,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 721,60 suma cukrów prostych [g] 87,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-10 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy 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) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 724,00 Białko ogółem [g] 125,80 Tłuszcz [g] 67,30 Węglowodany ogółem [g] 417,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 684,00 suma cukrów prostych [g] 83,80
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 681,10 Białko ogółem [g] 140,00 Tłuszcz [g] 79,10 Węglowodany ogółem [g] 366,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 4 187,10 suma cukrów prostych [g] 33,30
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,30 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 51,70 Węglowodany ogółem [g] 298,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 3 153,10 suma cukrów prostych [g] 31,40
vegetariańska		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszonej kapusty gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron gotowy z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 144,30 Białko ogółem [g] 142,70 Tłuszcz [g] 97,40 Węglowodany ogółem [g] 439,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 Sód [mg] 3 247,90 suma cukrów prostych [g] 90,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-10 piątek	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy z serem białym-niskotł.-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,00 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 240,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,50 Błonnik pokarmowy [g] 19,00 Sód [mg] 425,50 suma cukrów prostych [g] 33,20
	bogatoresztkowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowy z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 894,00 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 424,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 2 734,40 suma cukrów prostych [g] 89,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszonej kapusty gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron gotowy z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 144,30 Białko ogółem [g] 142,70 Tłuszcz [g] 97,40 Węglowodany ogółem [g] 439,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 Sód [mg] 3 247,90 suma cukrów prostych [g] 90,90
	podstawowa młodzież	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa kapuśniak z kiszonej kapusty gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron gotowy z serem białym z cukrem-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 927,40 Białko ogółem [g] 124,20 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodany ogółem [g] 435,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 2 924,20 suma cukrów prostych [g] 87,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-11 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony 50 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) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 858,80 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 106,00 Węglowodany ogółem [g] 357,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 4 020,10 suma cukrów prostych [g] 43,50
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 756,00 Białko ogółem [g] 138,90 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 372,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 4 035,10 suma cukrów prostych [g] 67,90
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko gotowane 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony 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) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 730,80 Białko ogółem [g] 139,30 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 372,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 4 040,30 suma cukrów prostych [g] 68,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.07-11 sobota	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 004,80 Białko ogółem [g] 156,10 Tłuszcz [g] 108,90 Węglowodany ogółem [g] 367,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 4 591,20 suma cukrów prostych [g] 26,90
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser żółty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 229,50 Białko ogółem [g] 126,40 Tłuszcz [g] 73,20 Węglowodany ogółem [g] 280,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 4 290,70 suma cukrów prostych [g] 27,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) dżem 80 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszką meksykańską gotowana 350 g (GLU) ogórek kiszony 50 g jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 150 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 690,80 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 85,90 Węglowodany ogółem [g] 376,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 4 022,50 suma cukrów prostych [g] 89,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.07-11 sobota	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (<i>GLU, SEL</i>)		zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (<i>GLU</i>) buraczki gotow ane 130 g (<i>GLU, MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,40 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 77,80 Węglowodany ogółem [g] 251,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 912,50 suma cukrów prostych [g] 32,10
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka gotowana wieprzowa 57 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) jabłko 1 szt		zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (<i>GLU</i>) surówka z selerą 100 g (<i>MLE, SEL</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser ziaisty 150 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 857,70 Białko ogółem [g] 139,20 Tłuszcz [g] 96,10 Węglowodany ogółem [g] 375,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 4 044,60 suma cukrów prostych [g] 71,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g (<i>MLE</i>) sałatka z pieczarek 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) dżem 80 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) kasza jęczmienna z mieszką meksykańską gotow ana 350 g (<i>GLU</i>) ogórek kiszony 50 g jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser ziaisty 150 g (<i>MLE</i>) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (<i>RYB</i>) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (<i>GLU, RYB, MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 690,80 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 85,90 Węglowodany ogółem [g] 376,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 4 022,50 suma cukrów prostych [g] 89,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-11 sobota	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek kiszony 50 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony 50 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) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 858,80 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 106,00 Węglowodany ogółem [g] 357,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 4 020,10 suma cukrów prostych [g] 43,50
2026-07-12 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 961,40 Białko ogółem [g] 159,10 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 352,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 3 115,50 suma cukrów prostych [g] 80,00
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 871,10 Białko ogółem [g] 158,80 Tłuszcz [g] 101,30 Węglowodany ogółem [g] 345,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 3 362,60 suma cukrów prostych [g] 79,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-12 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g marchewka duszona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jablko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 871,10 Białko ogółem [g] 158,80 Tłuszcz [g] 101,30 Węglowodany ogółem [g] 345,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 3 362,60 suma cukrów prostych [g] 79,40
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jablko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 920,00 Białko ogółem [g] 176,50 Tłuszcz [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 337,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 3 692,20 suma cukrów prostych [g] 38,70
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jablko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,80 Białko ogółem [g] 143,80 Tłuszcz [g] 82,40 Węglowodany ogółem [g] 268,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 956,30 suma cukrów prostych [g] 36,20
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g marchewka duszona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) ziemniaki gotow ane 250 g marchewka duszona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 759,50 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 89,30 Węglowodany ogółem [g] 405,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 2 633,90 suma cukrów prostych [g] 84,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-12 niedziela	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 2 184,80 Białko ogółem [g] 121,10 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 191,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 Sód [mg] 658,80 suma cukrów prostych [g] 22,70
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 3 032,90 Białko ogółem [g] 159,70 Tłuszcz [g] 112,00 Węglowodany ogółem [g] 363,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 Sód [mg] 3 377,70 suma cukrów prostych [g] 93,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) sałatka wiosenna z sałatą zieloną, pomidorem i śmietaną 100 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 751,50 Białko ogółem [g] 99,80 Tłuszcz [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 403,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 Sód [mg] 2 627,60 suma cukrów prostych [g] 83,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18
KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-12 niedziela	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g marchewka duszona z groszkiem 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 961,40 Białko ogółem [g] 159,10 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 352,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 3 115,50 suma cukrów prostych [g] 80,00
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) łazanki z kapus tą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 935,50 Białko ogółem [g] 138,60 Tłuszcz [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 375,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 4 757,70 suma cukrów prostych [g] 46,00
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta nis kotłusz czowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 892,10 Białko ogółem [g] 134,00 Tłuszcz [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 369,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 3 910,80 suma cukrów prostych [g] 51,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-13 poniedziałek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem b/sera żółtego gotowana 400 ml (GLU, 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 767,50 Białko ogółem [g] 154,20 Tłuszcz [g] 76,60 Węglowodany ogółem [g] 377,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 186,10 suma cukrów prostych [g] 74,30
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 095,50 Białko ogółem [g] 143,50 Tłuszcz [g] 116,90 Węglowodany ogółem [g] 381,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 5 228,70 suma cukrów prostych [g] 27,30
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 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 posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 044,50 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 63,30 Węglowodany ogółem [g] 281,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 Sód [mg] 3 391,40 suma cukrów prostych [g] 15,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-13 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 925,00 Białko ogółem [g] 136,50 Tłuszcz [g] 98,80 Węglowodany ogółem [g] 387,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 4 277,30 suma cukrów prostych [g] 74,20
dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,80 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 73,60 Węglowodany ogółem [g] 232,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,90 Błonnik pokarmowy [g] 17,80 Sód [mg] 942,80 suma cukrów prostych [g] 19,10
bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z ryżem brażowym 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 071,90 Białko ogółem [g] 137,30 Tłuszcz [g] 116,80 Węglowodany ogółem [g] 384,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 4 398,20 suma cukrów prostych [g] 64,80
wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 925,00 Białko ogółem [g] 136,50 Tłuszcz [g] 98,80 Węglowodany ogółem [g] 387,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 4 277,30 suma cukrów prostych [g] 74,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-13 poniedziałek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) łazanki z kapuszą 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 935,50 Białko ogółem [g] 138,60 Tłuszcz [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 375,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 4 757,70 suma cukrów prostych [g] 46,00
2026-07-14 wtorek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka po węgiersku duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 996,00 Białko ogółem [g] 127,00 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 418,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 2 522,50 suma cukrów prostych [g] 100,10
		łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 904,50 Białko ogółem [g] 124,70 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 413,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 2 567,70 suma cukrów prostych [g] 95,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-14 wtorek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jabłko gotowane 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, 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) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 863,70 Białko ogółem [g] 127,00 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 414,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 2 773,50 suma cukrów prostych [g] 96,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 859,90 Białko ogółem [g] 139,20 Tłuszcz [g] 95,90 Węglowodany ogółem [g] 378,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 3 399,80 suma cukrów prostych [g] 46,20
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,50 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 301,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 Sód [mg] 2 460,30 suma cukrów prostych [g] 35,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-14 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wegetariańska		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) nalesniki z nadzieniem ruskim smażone 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) jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 260,90 Białko ogółem [g] 137,20 Tłuszcz [g] 111,50 Węglowodany ogółem [g] 441,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 469,30 suma cukrów prostych [g] 96,80
dieta miksowana		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,50 Białko ogółem [g] 112,10 Tłuszcz [g] 101,90 Węglowodany ogółem [g] 265,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 636,10 suma cukrów prostych [g] 49,10
bogatobreszkowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brązowy gotowany 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 887,10 Białko ogółem [g] 124,30 Tłuszcz [g] 91,10 Węglowodany ogółem [g] 410,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 Sód [mg] 2 572,50 suma cukrów prostych [g] 96,90
wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) nalesniki z nadzieniem ruskim smażone 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) jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 260,90 Białko ogółem [g] 137,20 Tłuszcz [g] 111,50 Węglowodany ogółem [g] 441,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 469,30 suma cukrów prostych [g] 96,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18
KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-14 wtorek	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka po węgiersku duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 996,00 Białko ogółem [g] 127,00 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 418,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 2 522,50 suma cukrów prostych [g] 100,10
2026-07-15 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 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 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlet gorski pieczony projekt 120 g (GLU, JAJ) 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) ser topiony 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 888,60 Białko ogółem [g] 127,90 Tłuszcz [g] 115,70 Węglowodany ogółem [g] 347,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 4 451,10 suma cukrów prostych [g] 61,40
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) 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) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 742,80 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 341,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 676,40 suma cukrów prostych [g] 66,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-15 środa	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) 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) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,40 Białko ogółem [g] 128,00 Tłuszcz [g] 81,60 Węglowodany ogółem [g] 333,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 3 475,00 suma cukrów prostych [g] 63,30
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z pomidorów ze śmietana 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 669,10 Białko ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 101,40 Węglowodany ogółem [g] 327,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 4 010,70 suma cukrów prostych [g] 24,00
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 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 jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z pomidorów ze śmietana 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,90 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 58,70 Węglowodany ogółem [g] 255,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 3 017,20 suma cukrów prostych [g] 22,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-15 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 761,00 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 98,30 Węglowodany ogółem [g] 374,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 3 031,50 suma cukrów prostych [g] 70,70
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,10 Białko ogółem [g] 95,70 Tłuszcz [g] 71,10 Węglowodany ogółem [g] 233,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 Sód [mg] 518,60 suma cukrów prostych [g] 32,20
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 893,40 Białko ogółem [g] 122,90 Tłuszcz [g] 114,90 Węglowodany ogółem [g] 357,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Sód [mg] 4 072,90 suma cukrów prostych [g] 79,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-15 środa	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 761,00 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 98,30 Węglowodany ogółem [g] 374,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 3 031,50 suma cukrów prostych [g] 70,70
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna z rusztu 120 g (SOJ, SEL) ketchup 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlet gorski pieczony projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 949,00 Białko ogółem [g] 123,20 Tłuszcz [g] 122,20 Węglowodany ogółem [g] 353,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 4 385,20 suma cukrów prostych [g] 65,60
2026-07-16 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana 75 g sos porowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) mortadela 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,00 Białko ogółem [g] 144,10 Tłuszcz [g] 88,20 Węglowodany ogółem [g] 347,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 3 672,60 suma cukrów prostych [g] 78,10
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana 75 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,40 Białko ogółem [g] 149,40 Tłuszcz [g] 74,80 Węglowodany ogółem [g] 345,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 3 767,50 suma cukrów prostych [g] 77,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-16 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana 75 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 546,50 Białko ogółem [g] 147,40 Tłuszcz [g] 69,60 Węglowodany ogółem [g] 346,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 3 335,20 suma cukrów prostych [g] 77,90
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana 75 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 641,80 Białko ogółem [g] 151,70 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 328,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Sód [mg] 4 093,80 suma cukrów prostych [g] 26,90
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana 75 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) 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 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 333,20 Białko ogółem [g] 131,00 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 292,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 3 604,00 suma cukrów prostych [g] 24,40
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) kopytka gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) marmolada 80 g pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 458,30 Białko ogółem [g] 139,00 Tłuszcz [g] 92,60 Węglowodany ogółem [g] 536,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 38,60 Sód [mg] 3 388,50 suma cukrów prostych [g] 109,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-16 czwartek	dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,80 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 212,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 503,00 suma cukrów prostych [g] 24,50
	bogatoreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 749,00 Białko ogółem [g] 149,70 Tłuszcz [g] 85,40 Węglowodany ogółem [g] 361,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 4 164,00 suma cukrów prostych [g] 90,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) kopytka gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) mortadela 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 399,40 Białko ogółem [g] 145,40 Tłuszcz [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 494,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 Sód [mg] 3 707,50 suma cukrów prostych [g] 79,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-16 czwartek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana 75 g pilotaż 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) mortadela 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 690,10 Białko ogółem [g] 147,30 Tłuszcz [g] 86,00 Węglowodany ogółem [g] 346,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 3 584,30 suma cukrów prostych [g] 78,10
2026-07-17 piątek	podstawowa		płatki kukurydżiane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, 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) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 031,60 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 116,40 Węglowodany ogółem [g] 400,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 3 791,60 suma cukrów prostych [g] 78,70
	łatwo strawna		płatki kukurydżiane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz rybny pieczony projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 786,60 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 389,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 3 770,80 suma cukrów prostych [g] 78,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-17 piątek	nisko tłuszczowa	plątki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz rybny pieczony projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta nisko tłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 761,40 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 89,30 Węglowodany ogółem [g] 389,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 3 776,00 suma cukrów prostych [g] 78,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz rybny pieczony projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 898,10 Białko ogółem [g] 141,40 Tłuszcz [g] 110,30 Węglowodany ogółem [g] 350,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 3 990,10 suma cukrów prostych [g] 38,80
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz rybny pieczony projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,80 Białko ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 87,10 Węglowodany ogółem [g] 281,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 3 169,00 suma cukrów prostych [g] 36,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-17 piątek	wegitarianańska	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, 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) ser żółty 90 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 245,50 Białko ogółem [g] 130,90 Tłuszcz [g] 130,30 Węglowodany ogółem [g] 404,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 3 679,80 suma cukrów prostych [g] 81,80
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz rybny pieczony projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 801,50 Białko ogółem [g] 86,20 Tłuszcz [g] 69,50 Węglowodany ogółem [g] 219,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 Sód [mg] 561,20 suma cukrów prostych [g] 23,80
	bogatobreszkowa	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zraz rybny pieczony projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 839,70 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 93,70 Węglowodany ogółem [g] 400,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 3 781,70 suma cukrów prostych [g] 90,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-17 piątek	wegetariańska oddział młodzieżowy		płatki kukurydżiane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, 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) ser żółty 90 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 245,50 Białko ogółem [g] 130,90 Tłuszcz [g] 130,30 Węglowodany ogółem [g] 404,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 3 679,80 suma cukrów prostych [g] 81,80
	podstawowa młodzież		płatki kukurydżiane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, 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) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 031,60 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 116,40 Węglowodany ogółem [g] 400,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 3 791,60 suma cukrów prostych [g] 78,70
2026-07-18 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kielbasa biała w sosie chrzanowym-projekt 200 g (GLU, SOJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,90 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 68,10 Węglowodany ogółem [g] 332,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 4 346,40 suma cukrów prostych [g] 64,10
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 343,10 Białko ogółem [g] 109,10 Tłuszcz [g] 73,50 Węglowodany ogółem [g] 325,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 5 291,00 suma cukrów prostych [g] 63,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-18 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa d. niskotłusz. 1/2porcji 50 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,60 Białko ogółem [g] 140,70 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 322,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 4 051,10 suma cukrów prostych [g] 63,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	chleb 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50 g (RYB, MLE)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477,70 Białko ogółem [g] 114,20 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 334,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 5 600,40 suma cukrów prostych [g] 41,30
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,50 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 69,20 Węglowodany ogółem [g] 298,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 5 090,70 suma cukrów prostych [g] 38,80
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos chrzanowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,40 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 88,80 Węglowodany ogółem [g] 359,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 4 317,40 suma cukrów prostych [g] 93,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-05 do dnia 2026-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-18 sobota	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany -projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,30 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 191,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 617,40 suma cukrów prostych [g] 22,30
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,40 Białko ogółem [g] 109,10 Tłuszcz [g] 77,80 Węglowodany ogółem [g] 343,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 5 274,30 suma cukrów prostych [g] 80,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos chrzanowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,40 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 88,80 Węglowodany ogółem [g] 359,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 4 317,40 suma cukrów prostych [g] 93,80
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kielbasa biała w sosie chrzanowym-prjekt 200 g (GLU, SOJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,90 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 68,10 Węglowodany ogółem [g] 332,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 4 346,40 suma cukrów prostych [g] 64,10

Oznaczenia alergenów:

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