

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 na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 659,30 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 106,90 suma cukrów prostych [g] 65,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 152,10
	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 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 627,80 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 102,30 suma cukrów prostych [g] 65,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 190,40
	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 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 406,60 Białko ogółem [g] 116,10 Tłuszcz [g] 78,80 suma cukrów prostych [g] 62,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 074,40
	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 na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 673,40 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 110,70 suma cukrów prostych [g] 19,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 3 751,90

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

2026-07-05 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 127,70 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 70,90 suma cukrów prostych [g] 18,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 2 886,70
		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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 277,80 Białko ogółem [g] 93,30 Tłuszcz [g] 127,00 suma cukrów prostych [g] 146,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 2 885,30
		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 jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 903,90 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 78,30 suma cukrów prostych [g] 29,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 Sód [mg] 551,10
		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 jabłek 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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 737,80 Białko ogółem [g] 111,80 Tłuszcz [g] 107,90 suma cukrów prostych [g] 69,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 3 589,10

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
2026-07-05 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 na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 277,80 Białko ogółem [g] 93,30 Tłuszcz [g] 127,00 suma cukrów prostych [g] 146,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 2 885,30
	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 na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 659,30 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 106,90 suma cukrów prostych [g] 65,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 152,10
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 na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 988,80 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 124,20 suma cukrów prostych [g] 40,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 652,70
	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 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 775,80 Białko ogółem [g] 109,10 Tłuszcz [g] 119,30 suma cukrów prostych [g] 50,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 2 937,90

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 szyrkowa 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 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 577,20 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 97,90 suma cukrów prostych [g] 49,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 4 786,40
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa 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) pasztet 50 g (GLU, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 883,10 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 124,80 suma cukrów prostych [g] 30,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 469,20
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa 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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 176,70 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 95,20 suma cukrów prostych [g] 17,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 18,60 Sód [mg] 2 407,00
vegetariańska		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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 130,20 Białko ogółem [g] 107,40 Tłuszcz [g] 133,00 suma cukrów prostych [g] 52,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 Sód [mg] 2 780,40

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)		Energia [kcal] 2 028,90 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 79,20 suma cukrów prostych [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 17,30 Sód [mg] 2 465,50
	bogatobreszkowa		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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 939,10 Białko ogółem [g] 110,90 Tłuszcz [g] 130,10 suma cukrów prostych [g] 55,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 2 951,20
	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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 130,20 Białko ogółem [g] 107,40 Tłuszcz [g] 133,00 suma cukrów prostych [g] 52,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 Sód [mg] 2 780,40
	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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 988,80 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 124,20 suma cukrów prostych [g] 40,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 652,70

			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 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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 817,90 Białko ogółem [g] 112,70 Tłuszcz [g] 133,10 suma cukrów prostych [g] 43,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 2 863,10
	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 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	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 768,60 Białko ogółem [g] 92,50 Tłuszcz [g] 115,40 suma cukrów prostych [g] 99,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 2 523,70
	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 gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 749,80 Białko ogółem [g] 93,30 Tłuszcz [g] 112,40 suma cukrów prostych [g] 100,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 2 535,20

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
2026-07-07 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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 868,60 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 140,70 suma cukrów prostych [g] 19,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 652,30
	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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 190,90 Białko ogółem [g] 81,80 Tłuszcz [g] 110,00 suma cukrów prostych [g] 18,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 18,70 Sód [mg] 2 450,60
	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-pilotaż 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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 342,80 Białko ogółem [g] 135,70 Tłuszcz [g] 131,70 suma cukrów prostych [g] 95,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 2 722,80

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
2026-07-07 wtorek	dieta miksowana		miksowana krupnik z wołowiną 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)		Energia [kcal] 1 820,00 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 86,10 suma cukrów prostych [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 547,50
	bogatobiałkowa		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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 767,30 Białko ogółem [g] 92,50 Tłuszcz [g] 115,90 suma cukrów prostych [g] 99,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 3 926,80
	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-pilotaż 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 342,80 Białko ogółem [g] 135,70 Tłuszcz [g] 131,70 suma cukrów prostych [g] 95,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 2 722,80
	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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 817,90 Białko ogółem [g] 112,70 Tłuszcz [g] 133,10 suma cukrów prostych [g] 43,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 2 863,10

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
2026-07-08 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 konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 830,00 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 127,20 suma cukrów prostych [g] 47,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 2 659,00
	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 kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GOR) 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 niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 086,30 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 143,60 suma cukrów prostych [g] 47,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 600,80
	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 konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 008,10 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 138,40 suma cukrów prostych [g] 50,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 3 237,40

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

2026-07-08 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 żółty 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 na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 158,90 Białko ogółem [g] 125,80 Tłuszcz [g] 151,20 suma cukrów prostych [g] 20,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 Sód [mg] 3 568,20
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 na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 257,10 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 110,50 suma cukrów prostych [g] 16,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 855,40
vegetariańska		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 vegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 533,80 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 109,10 suma cukrów prostych [g] 55,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 2 403,00
dieta miksowana		miksowana gryskowa z wołowiną 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)		Energia [kcal] 2 262,70 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 105,60 suma cukrów prostych [g] 17,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 647,20

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 brazowy 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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 120,90 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 145,20 suma cukrów prostych [g] 51,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 Sód [mg] 3 606,00
	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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 533,80 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 109,10 suma cukrów prostych [g] 55,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 2 403,00
	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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 830,00 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 127,20 suma cukrów prostych [g] 47,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 2 659,00
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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 793,90 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 110,10 suma cukrów prostych [g] 53,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 5 068,10

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
2026-07-09 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 a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 466,70 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 85,70 suma cukrów prostych [g] 53,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 385,70
	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 a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 466,70 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 85,70 suma cukrów prostych [g] 53,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 385,70
	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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 610,50 Białko ogółem [g] 118,60 Tłuszcz [g] 100,60 suma cukrów prostych [g] 34,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 Sód [mg] 3 789,10

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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 235,90 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 84,40 suma cukrów prostych [g] 22,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 3 197,30
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) golabki 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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 868,40 Białko ogółem [g] 78,60 Tłuszcz [g] 104,70 suma cukrów prostych [g] 59,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 Sód [mg] 4 039,50
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)		Energia [kcal] 1 946,50 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 89,60 suma cukrów prostych [g] 17,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 606,20
bogatoresztkowa		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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 521,10 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 86,20 suma cukrów prostych [g] 57,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 3 387,30

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	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 na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 735,90 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 102,10 suma cukrów prostych [g] 52,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 4 796,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy				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				Energia [kcal] 827,60 Białko ogółem [g] 24,80 Tłuszcz [g] 18,00 suma cukrów prostych [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,80 Błonnik pokarmowy [g] 19,30 Sód [mg] 1 621,20
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 kiszanej 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 na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 824,20 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 90,70 suma cukrów prostych [g] 73,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 2 627,70
	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, 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 posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 766,40 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 86,30 suma cukrów prostych [g] 73,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 2 380,30

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
2026.07-10 piątek	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, SEL) makaron gotowany z serem białym-niskotł.-p rojekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) 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 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 685,30 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 76,50 suma cukrów prostych [g] 70,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 2 342,00
	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, SEL) makaron gotowany 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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 799,90 Białko ogółem [g] 114,60 Tłuszcz [g] 111,60 suma cukrów prostych [g] 20,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 961,20
	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, SEL) makaron gotowany 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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 206,20 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 83,40 suma cukrów prostych [g] 19,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,00 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 Sód [mg] 2 801,50
	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 kiszanej 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) ser żółty 57 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 119,20 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 119,60 suma cukrów prostych [g] 77,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 2 644,30

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
2026-07-10 piątek	dieta miksowana		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron gotowy z serem białym-niskotł.-p rojekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 178,60 Białko ogółem [g] 112,50 Tłuszcz [g] 88,80 suma cukrów prostych [g] 27,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 Sód [mg] 474,80
	bogatobreszkowa		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, 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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 875,30 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 96,60 suma cukrów prostych [g] 74,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 392,00
	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 kiszanej 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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 119,20 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 119,60 suma cukrów prostych [g] 77,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 2 644,30
	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 kiszanej 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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 824,20 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 90,70 suma cukrów prostych [g] 73,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 2 627,70

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
2026-07-11 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 na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 589,10 Białko ogółem [g] 113,70 Tłuszcz [g] 97,30 suma cukrów prostych [g] 38,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 379,30
	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 posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 719,10 Białko ogółem [g] 123,60 Tłuszcz [g] 101,40 suma cukrów prostych [g] 54,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 4 105,60
	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 posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 694,30 Białko ogółem [g] 123,90 Tłuszcz [g] 98,20 suma cukrów prostych [g] 54,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 4 110,80

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
2026.07-11 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/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 na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 792,10 Białko ogółem [g] 135,40 Tłuszcz [g] 105,80 suma cukrów prostych [g] 19,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 Sód [mg] 3 643,30
	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/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 063,00 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 72,00 suma cukrów prostych [g] 20,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 537,10
	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 ziarnisty 150 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 561,10 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 82,80 suma cukrów prostych [g] 101,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Sód [mg] 2 398,60

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-07-11 sobota	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Energia [kcal] 2 153,80 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 83,30 suma cukrów prostych [g] 29,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 1 219,10
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt		zupa pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) surówka z selerą 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 sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posilek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 823,80 Białko ogółem [g] 124,70 Tłuszcz [g] 111,60 suma cukrów prostych [g] 54,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 4 114,30
	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 pomidorow a z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotow ana 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 na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 589,10 Białko ogółem [g] 113,70 Tłuszcz [g] 97,30 suma cukrów prostych [g] 38,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 379,30

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
2026-07-11 sobota	wegetariańska oddział młodzieżowy				zupa pomidorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską gotowaną 350 g (GLU) ogórek kiszony 50 g jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml				Energia [kcal] 651,00 Białko ogółem [g] 21,20 Tłuszcz [g] 14,40 suma cukrów prostych [g] 17,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Błonnik pokarmowy [g] 11,60 Sód [mg] 1 779,30
2026-07-12 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmięty 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) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 744,60 Białko ogółem [g] 144,90 Tłuszcz [g] 104,80 suma cukrów prostych [g] 68,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 955,30
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmięty 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) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 751,10 Białko ogółem [g] 145,40 Tłuszcz [g] 107,20 suma cukrów prostych [g] 68,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 230,40

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 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 751,10 Białko ogółem [g] 145,40 Tłuszcz [g] 107,20 suma cukrów prostych [g] 68,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 230,40
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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 779,40 Białko ogółem [g] 155,10 Tłuszcz [g] 113,40 suma cukrów prostych [g] 23,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 3 645,70
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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 173,90 Białko ogółem [g] 131,00 Tłuszcz [g] 85,40 suma cukrów prostych [g] 20,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 2 815,60
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 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) sałatka wiosenna z sałatą zieloną,ogórkie m i pomidorem i śmietaną 100 g (MLE) jablko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 771,70 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 97,90 suma cukrów prostych [g] 72,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 38,20 Sód [mg] 2 481,80

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
2026-07-12 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)		Energia [kcal] 2 126,90 Białko ogółem [g] 126,50 Tłuszcz [g] 105,00 suma cukrów prostych [g] 15,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 951,50
	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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 914,40 Białko ogółem [g] 147,20 Tłuszcz [g] 118,00 suma cukrów prostych [g] 72,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 Sód [mg] 3 243,70
	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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 764,50 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 97,90 suma cukrów prostych [g] 72,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 37,90 Sód [mg] 2 475,40

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
2026-07-12 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 na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 744,60 Białko ogółem [g] 144,90 Tłuszcz [g] 104,80 suma cukrów prostych [g] 68,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 955,30
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indy ka 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 na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 903,90 Białko ogółem [g] 126,90 Tłuszcz [g] 119,50 suma cukrów prostych [g] 42,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 4 045,00
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indy ka 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 posiełek wieczorny dieta nis kotłusz czowa /łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 894,60 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 122,40 suma cukrów prostych [g] 42,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 705,60

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
2026-07-13 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 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 837,60 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 113,20 suma cukrów prostych [g] 45,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 3 422,10
	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/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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 097,10 Białko ogółem [g] 134,00 Tłuszcz [g] 131,90 suma cukrów prostych [g] 22,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 4 425,30
	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/c 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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 113,50 Białko ogółem [g] 88,90 Tłuszcz [g] 84,30 suma cukrów prostych [g] 9,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 Sód [mg] 2 465,60
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) salatka 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 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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 687,10 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 97,80 suma cukrów prostych [g] 45,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 3 714,40

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	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 mięsem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 2 180,70 Białko ogółem [g] 109,50 Tłuszcz [g] 96,90 suma cukrów prostych [g] 14,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 19,50 Sód [mg] 1 037,00
	bogatobrezkowa	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 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 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 sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 040,00 Białko ogółem [g] 118,10 Tłuszcz [g] 133,40 suma cukrów prostych [g] 46,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 4 101,50
	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 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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 687,10 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 97,80 suma cukrów prostych [g] 45,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 3 714,40
	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 kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 903,90 Białko ogółem [g] 126,90 Tłuszcz [g] 119,50 suma cukrów prostych [g] 42,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 4 045,00

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
2026-07-14 wtorek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jablko 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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 732,70 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 89,80 suma cukrów prostych [g] 81,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 679,70
	łatwo strawna		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jablko 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 posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 660,00 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 84,60 suma cukrów prostych [g] 80,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 2 680,30
	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 jablko 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 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 664,30 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 84,30 suma cukrów prostych [g] 81,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 2 953,20

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
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserw owa 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 miesz any ch 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 590,30 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 89,90 suma cukrów prostych [g] 31,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 Sód [mg] 3 659,80
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) szynka konserw owa 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 miesz any ch 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 092,00 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 77,60 suma cukrów prostych [g] 20,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 Sód [mg] 2 571,70
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny 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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 939,00 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 97,50 suma cukrów prostych [g] 84,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 437,30
	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)		Energia [kcal] 2 313,30 Białko ogółem [g] 117,10 Tłuszcz [g] 97,40 suma cukrów prostych [g] 40,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 647,70

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
2026-07-14 wtorek	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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 640,20 Białko ogółem [g] 103,40 Tłuszcz [g] 85,70 suma cukrów prostych [g] 81,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 Sód [mg] 2 683,90
	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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 939,00 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 97,50 suma cukrów prostych [g] 84,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 437,30
	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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 732,70 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 89,80 suma cukrów prostych [g] 81,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 679,70
2026-07-15 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa zwykła 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 smażony 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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 857,60 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 132,90 suma cukrów prostych [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 4 092,50

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	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-ziołowy 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 a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 839,70 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 140,50 suma cukrów prostych [g] 60,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 228,00
	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) 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-ziołowy 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 a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 738,50 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 131,50 suma cukrów prostych [g] 58,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 195,00
	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-ziołowy 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 36g 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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 684,10 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 130,00 suma cukrów prostych [g] 14,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 619,40

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
2026-07-15 środa	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/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 085,20 Białko ogółem [g] 79,80 Tłuszcz [g] 101,40 suma cukrów prostych [g] 13,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 19,40 Sód [mg] 2 725,90
	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) gzyk projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 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) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 953,40 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 125,30 suma cukrów prostych [g] 86,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 2 640,20
	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 jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		Energia [kcal] 1 990,70 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 82,30 suma cukrów prostych [g] 29,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 Sód [mg] 572,20

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
2026-07-15 środa	bogobrzętkowa		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 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 sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 991,70 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 151,10 suma cukrów prostych [g] 64,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 3 622,70
	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) gzyk projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 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) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 953,40 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 125,30 suma cukrów prostych [g] 86,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 2 640,20
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kiełbasa 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 smażony 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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 905,10 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 138,30 suma cukrów prostych [g] 57,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 3 977,20
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 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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 463,60 Białko ogółem [g] 117,40 Tłuszcz [g] 88,80 suma cukrów prostych [g] 48,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 3 996,30

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
2026-07-16 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) 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 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 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 424,50 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 81,80 suma cukrów prostych [g] 48,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 942,70
	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 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 373,70 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 76,60 suma cukrów prostych [g] 50,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 510,60
	cukrzycowa	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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 496,40 Białko ogółem [g] 124,80 Tłuszcz [g] 94,60 suma cukrów prostych [g] 21,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 4 294,80
	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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 135,30 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 75,20 suma cukrów prostych [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 3 761,50

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	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) mortadela 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 092,00 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 98,70 suma cukrów prostych [g] 49,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 Sód [mg] 3 706,20
	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)		Energia [kcal] 2 028,00 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 92,90 suma cukrów prostych [g] 17,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 553,30
	bogatobreszkowa	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 na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 576,50 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 92,40 suma cukrów prostych [g] 51,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 4 337,40

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
2026-07-16 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) 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 na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 3 092,00 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 98,70 suma cukrów prostych [g] 49,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 Sód [mg] 3 706,20
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana pilotaż 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 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 na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 500,80 Białko ogółem [g] 119,50 Tłuszcz [g] 92,70 suma cukrów prostych [g] 48,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 3 882,90
2026-07-17 piątek	podstawowa		plátky 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 smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 826,00 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 117,50 suma cukrów prostych [g] 67,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 3 643,10

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	łatwo strawna	plátky 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 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 niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 617,70 Białko ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 97,30 suma cukrów prostych [g] 65,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 3 621,80
	niskotłuszczowa	plátky 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 niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 592,90 Białko ogółem [g] 94,50 Tłuszcz [g] 94,10 suma cukrów prostych [g] 65,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 3 627,00
	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 ukru 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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 593,90 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 103,80 suma cukrów prostych [g] 29,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 Sód [mg] 4 365,20

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
2026-07-17 piątek	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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 034,30 Białko ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 80,90 suma cukrów prostych [g] 26,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 3 518,10
	vegetariańska	plátky 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 smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 859,60 Białko ogółem [g] 101,10 Tłuszcz [g] 113,70 suma cukrów prostych [g] 72,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 3 459,70
	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)		Energia [kcal] 1 724,20 Białko ogółem [g] 87,00 Tłuszcz [g] 64,50 suma cukrów prostych [g] 15,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 590,90

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
2026-07-17 piątek	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 na posilek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 675,60 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 98,50 suma cukrów prostych [g] 68,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 3 630,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy		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 smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 859,60 Białko ogółem [g] 101,10 Tłuszcz [g] 113,70 suma cukrów prostych [g] 72,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 3 459,70
	podstawowa młodzież		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		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 826,00 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 117,50 suma cukrów prostych [g] 67,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 3 643,10

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
2026-07-18 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-pr ojekt 200 g (GLU, SOJ, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g marchewka gotow ana 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 posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 472,80 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 105,00 suma cukrów prostych [g] 48,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 4 905,00
	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 gotow ane 250 g marchewka gotow ana 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 posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 316,70 Białko ogółem [g] 86,80 Tłuszcz [g] 95,00 suma cukrów prostych [g] 48,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 5 096,50
	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 -proj ekt 130 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g marchewka gotow ana 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 gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 385,40 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 95,40 suma cukrów prostych [g] 48,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 3 501,10
	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 50g 50 g (RYB, MLE)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajko 100 g (JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 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 szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 475,40 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 105,30 suma cukrów prostych [g] 25,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 5 613,80

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
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/c 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 szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 124,90 Białko ogółem [g] 73,50 Tłuszcz [g] 90,70 suma cukrów prostych [g] 23,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 4 894,90
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 na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 637,90 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 107,10 suma cukrów prostych [g] 96,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 599,90
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)		Energia [kcal] 1 873,10 Białko ogółem [g] 105,80 Tłuszcz [g] 85,90 suma cukrów prostych [g] 14,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,80 Sód [mg] 553,30
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 na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 428,00 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 99,20 suma cukrów prostych [g] 57,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 5 077,60

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
2026-07-18 sobota	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 na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 637,90 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 107,10 suma cukrów prostych [g] 96,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 599,90
	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-pr ojekt 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 na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Energia [kcal] 2 472,80 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 105,00 suma cukrów prostych [g] 48,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 4 905,00

Oznaczenia alergenów:

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