

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-07 niedziela	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) marmolada 80 g pomarańcza 250 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 010,00 Białko ogółem [g] 148,10 Tłuszcz [g] 112,30 Węglowodany ogółem [g] 366,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 3 563,40 Sól [g] 8,90 suma cukrów prostych [g] 95,60
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) marmolada 80 g pomarańcza 250 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 923,40 Białko ogółem [g] 150,10 Tłuszcz [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 370,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 3 473,20 Sól [g] 8,60 suma cukrów prostych [g] 96,80
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) marmolada 80 g pomarańcza 250 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 898,20 Białko ogółem [g] 150,50 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 370,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 3 478,40 Sól [g] 8,60 suma cukrów prostych [g] 96,90
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sardynki w pomidorach 120 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) pomarańcza 250 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 169,10 Białko ogółem [g] 184,00 Tłuszcz [g] 124,80 Węglowodany ogółem [g] 342,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 4 612,60 Sól [g] 11,40 suma cukrów prostych [g] 45,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-07 niedziela	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone 110 g (SEL) ziemniaki gotowane 150 g sałatka z kapusty czerwonej 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 szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) pomarańcza 250 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,90 Białko ogółem [g] 124,70 Tłuszcz [g] 68,20 Węglowodany ogółem [g] 250,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 3 148,70 Sól [g] 7,80 suma cukrów prostych [g] 40,20
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) marmolada 80 g pomarańcza 250 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,30 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 387,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 2 665,20 Sól [g] 6,70 suma cukrów prostych [g] 100,10
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,60 Białko ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 99,90 Węglowodany ogółem [g] 215,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 656,60 Sól [g] 1,60 suma cukrów prostych [g] 23,20
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (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) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) marmolada 80 g pomarańcza 250 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 120,40 Białko ogółem [g] 152,10 Tłuszcz [g] 110,80 Węglowodany ogółem [g] 395,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 Sód [mg] 3 873,90 Sól [g] 9,60 suma cukrów prostych [g] 116,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20
KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-07 niedziela	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) marmolada 80 g pomarancza 250 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 710,30 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 387,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 2 665,20 Sól [g] 6,70 suma cukrów prostych [g] 100,10
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) marmolada 80 g pomarancza 250 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 010,00 Białko ogółem [g] 148,10 Tłuszcz [g] 112,30 Węglowodany ogółem [g] 366,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 3 563,40 Sól [g] 8,90 suma cukrów prostych [g] 95,60
2026-06-08 poniedziałek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) flaczki gotow ane 350 g (GLU, SEL) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 932,60 Białko ogółem [g] 150,70 Tłuszcz [g] 83,40 Węglowodany ogółem [g] 413,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 2 860,60 Sól [g] 7,30 suma cukrów prostych [g] 63,60
	łatwo strawna		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, 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) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 931,80 Białko ogółem [g] 130,20 Tłuszcz [g] 99,00 Węglowodany ogółem [g] 393,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 2 581,20 Sól [g] 6,50 suma cukrów prostych [g] 74,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-08 poniedziałek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, 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) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 908,20 Białko ogółem [g] 137,50 Tłuszcz [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 396,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 2 573,40 Sól [g] 6,40 suma cukrów prostych [g] 76,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, 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	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) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 014,20 Białko ogółem [g] 149,90 Tłuszcz [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 353,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 Sód [mg] 3 315,20 Sól [g] 8,30 suma cukrów prostych [g] 34,30
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa pomidorow a z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 150 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) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 502,90 Białko ogółem [g] 121,70 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 300,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 Sód [mg] 2 703,00 Sól [g] 6,80 suma cukrów prostych [g] 33,20
	vegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserw a rybna 1 szt 240 g (RYB) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) krokiety z kapustą kiszona i pieczarkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 459,30 Białko ogółem [g] 156,00 Tłuszcz [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 462,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 40,80 Sód [mg] 3 854,60 Sól [g] 9,60 suma cukrów prostych [g] 64,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-08 poniedziałek	dieta miksowana		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, 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		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 2 135,40 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 223,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 17,90 Sód [mg] 577,00 Sól [g] 1,40 suma cukrów prostych [g] 32,40
	bogatobiałkowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z ryżem brażowym 300 ml (GLU, 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) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 920,70 Białko ogółem [g] 129,50 Tłuszcz [g] 107,00 Węglowodany ogółem [g] 374,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 3 168,00 Sól [g] 7,90 suma cukrów prostych [g] 75,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) krokiety z kapustą kiszona i pieczarkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 459,30 Białko ogółem [g] 156,00 Tłuszcz [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 462,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 40,80 Sód [mg] 3 854,60 Sól [g] 9,60 suma cukrów prostych [g] 64,90
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (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) pasta z jajek z koperkiem 100 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 036,10 Białko ogółem [g] 140,60 Tłuszcz [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 417,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 Sód [mg] 2 549,60 Sól [g] 6,50 suma cukrów prostych [g] 76,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-09 wtorek	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka duszona podstawa projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 838,50 Białko ogółem [g] 130,00 Tłuszcz [g] 115,80 Węglowodany ogółem [g] 334,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Sód [mg] 4 142,30 Sól [g] 10,40 suma cukrów prostych [g] 55,40
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534,90 Białko ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 347,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 3 206,70 Sól [g] 8,00 suma cukrów prostych [g] 60,80
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 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) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,90 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 65,50 Węglowodany ogółem [g] 339,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 3 370,30 Sól [g] 8,30 suma cukrów prostych [g] 58,60
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	ser żółty 36g 36 g (MLE) chleb 30 g (GLU)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 666,70 Białko ogółem [g] 145,00 Tłuszcz [g] 86,90 Węglowodany ogółem [g] 343,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 Sód [mg] 3 575,60 Sól [g] 8,90 suma cukrów prostych [g] 30,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-09 wtorek	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kiełbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 300 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,90 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 65,60 Węglowodany ogółem [g] 295,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 6 570,70 Sól [g] 16,40 suma cukrów prostych [g] 27,70
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) makaron z sosem serowo-szpinakowym gotowany 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 426,70 Białko ogółem [g] 141,00 Tłuszcz [g] 157,50 Węglowodany ogółem [g] 376,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 80,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 4 573,60 Sól [g] 11,40 suma cukrów prostych [g] 52,60
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,20 Białko ogółem [g] 101,50 Tłuszcz [g] 89,00 Węglowodany ogółem [g] 198,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 516,80 Sól [g] 1,30 suma cukrów prostych [g] 24,80
	bogatobrzyszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695,00 Białko ogółem [g] 127,90 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 364,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 Sód [mg] 3 218,50 Sól [g] 8,00 suma cukrów prostych [g] 75,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-09 wtorek	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) makaron z sosem serowo-szpinakowym gotowany 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 426,70 Białko ogółem [g] 141,00 Tłuszcz [g] 157,50 Węglowodany ogółem [g] 376,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 80,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 4 573,60 Sól [g] 11,40 suma cukrów prostych [g] 52,60
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierś z kurczaka duszona podstawa projekt 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 838,50 Białko ogółem [g] 130,00 Tłuszcz [g] 115,80 Węglowodany ogółem [g] 334,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Sód [mg] 4 142,30 Sól [g] 10,40 suma cukrów prostych [g] 55,40
2026-06-10 środa	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) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-zieleninowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 219,70 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 122,20 Węglowodany ogółem [g] 423,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,70 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 Sód [mg] 3 187,50 Sól [g] 8,00 suma cukrów prostych [g] 95,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 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) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 203,70 Białko ogółem [g] 123,30 Tłuszcz [g] 120,20 Węglowodany ogółem [g] 424,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 3 234,30 Sól [g] 8,10 suma cukrów prostych [g] 94,80
	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 ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 894,00 Białko ogółem [g] 121,30 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 412,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 2 756,70 Sól [g] 7,00 suma cukrów prostych [g] 92,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10, środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50g 50 g (RYB, MLE)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 109,30 Białko ogółem [g] 137,00 Tłuszcz [g] 122,90 Węglowodany ogółem [g] 381,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 3 739,90 Sól [g] 9,30 suma cukrów prostych [g] 34,10
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) fasolka szparagowa 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 349,60 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 298,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 2 878,90 Sól [g] 7,10 suma cukrów prostych [g] 30,10
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 133,40 Białko ogółem [g] 118,00 Tłuszcz [g] 105,00 Węglowodany ogółem [g] 447,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 2 350,50 Sól [g] 5,90 suma cukrów prostych [g] 104,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 środa	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 2 031,80 Białko ogółem [g] 90,90 Tłuszcz [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 230,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 518,60 Sól [g] 1,30 suma cukrów prostych [g] 23,20
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g jabłko 1 szt sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 3 354,30 Białko ogółem [g] 123,70 Tłuszcz [g] 130,90 Węglowodany ogółem [g] 439,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,80 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 Sód [mg] 3 630,80 Sól [g] 9,00 suma cukrów prostych [g] 108,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 80 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 133,40 Białko ogółem [g] 118,00 Tłuszcz [g] 105,00 Węglowodany ogółem [g] 447,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 2 350,50 Sól [g] 5,90 suma cukrów prostych [g] 104,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 środa	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pow idło 80 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 219,70 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 122,20 Węglowodany ogółem [g] 423,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,70 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 Sód [mg] 3 187,50 Sól [g] 8,00 suma cukrów prostych [g] 95,20
			kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka z pieca-projek 120 g (GLU, JAJ) 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) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,90 Białko ogółem [g] 131,00 Tłuszcz [g] 74,40 Węglowodany ogółem [g] 342,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 2 992,40 Sól [g] 7,50 suma cukrów prostych [g] 67,90
			kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałata z zieloną ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,10 Białko ogółem [g] 128,40 Tłuszcz [g] 73,10 Węglowodany ogółem [g] 338,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 918,50 Sól [g] 7,30 suma cukrów prostych [g] 71,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-11 czwartek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiow a 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko gotowane 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,90 Białko ogółem [g] 129,20 Tłuszcz [g] 70,10 Węglowodany ogółem [g] 339,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 930,00 Sól [g] 7,30 suma cukrów prostych [g] 71,80
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiow a 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) 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) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,50 Białko ogółem [g] 135,10 Tłuszcz [g] 73,80 Węglowodany ogółem [g] 334,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 237,70 Sól [g] 8,10 suma cukrów prostych [g] 38,00
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiow a 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,90 Białko ogółem [g] 114,40 Tłuszcz [g] 64,40 Węglowodany ogółem [g] 298,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 2 747,90 Sól [g] 6,90 suma cukrów prostych [g] 35,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-11 czwartek	vegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kopy tka z masłem gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 266,00 Białko ogółem [g] 123,60 Tłuszcz [g] 98,40 Węglowodany ogółem [g] 488,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Sód [mg] 2 545,90 Sól [g] 6,40 suma cukrów prostych [g] 75,90
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 2 077,90 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 96,30 Węglowodany ogółem [g] 208,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 Sód [mg] 498,40 Sól [g] 1,30 suma cukrów prostych [g] 23,90
	bogatobiałkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiow a 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 577,80 Białko ogółem [g] 128,70 Tłuszcz [g] 83,40 Węglowodany ogółem [g] 341,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 2 928,00 Sól [g] 7,30 suma cukrów prostych [g] 74,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-11 czwartek	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) jablko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kopy tka z masłem gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 266,00 Białko ogółem [g] 123,60 Tłuszcz [g] 98,40 Węglowodany ogółem [g] 488,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Sód [mg] 2 545,90 Sól [g] 6,40 suma cukrów prostych [g] 75,90
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jablko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka z pieca-projek 120 g (GLU, JAJ) 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) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,90 Białko ogółem [g] 131,00 Tłuszcz [g] 74,40 Węglowodany ogółem [g] 342,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 2 992,40 Sól [g] 7,50 suma cukrów prostych [g] 67,90
2026-06-12 piątek	podstawowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 829,40 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 382,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 3 444,20 Sól [g] 8,60 suma cukrów prostych [g] 68,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-12 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-12 piątek	łatwo strawna	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,70 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 67,00 Węglowodany ogółem [g] 360,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 3 119,00 Sól [g] 7,80 suma cukrów prostych [g] 66,00
	niskotłuszczowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,70 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 67,00 Węglowodany ogółem [g] 360,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 3 119,00 Sól [g] 7,80 suma cukrów prostych [g] 66,00
	cukrzycza	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) parówka na ciepło 50 g (SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,90 Białko ogółem [g] 129,90 Tłuszcz [g] 87,20 Węglowodany ogółem [g] 342,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 3 888,60 Sól [g] 9,80 suma cukrów prostych [g] 35,30
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek 100 g (JAJ, MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,30 Białko ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 70,30 Węglowodany ogółem [g] 296,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 3 259,80 Sól [g] 8,20 suma cukrów prostych [g] 25,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-12 piątek	wegetariańska	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 945,10 Białko ogółem [g] 144,40 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 390,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 3 751,60 Sól [g] 9,40 suma cukrów prostych [g] 74,90
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 615,20 Białko ogółem [g] 81,90 Tłuszcz [g] 50,10 Węglowodany ogółem [g] 219,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 470,20 Sól [g] 1,20 suma cukrów prostych [g] 23,40
	bogatobreztkowa	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ryżem brazowym 300 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,30 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 78,60 Węglowodany ogółem [g] 365,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 3 315,90 Sól [g] 8,20 suma cukrów prostych [g] 80,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 945,10 Białko ogółem [g] 144,40 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 390,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 3 751,60 Sól [g] 9,40 suma cukrów prostych [g] 74,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-12 piątek	podstawowa młodzież		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 829,40 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 382,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 3 444,20 Sól [g] 8,60 suma cukrów prostych [g] 68,10
2026-06-13 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) 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) ogórek świeży 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 689,00 Białko ogółem [g] 126,00 Tłuszcz [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 325,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 3 639,10 Sól [g] 9,00 suma cukrów prostych [g] 53,50
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) salata -projekt 15 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 664,20 Białko ogółem [g] 137,70 Tłuszcz [g] 96,00 Węglowodany ogółem [g] 325,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 766,40 Sól [g] 9,30 suma cukrów prostych [g] 56,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 639,00 Białko ogółem [g] 138,10 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 326,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 771,60 Sól [g] 9,30 suma cukrów prostych [g] 56,40
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 702,80 Białko ogółem [g] 135,60 Tłuszcz [g] 101,60 Węglowodany ogółem [g] 326,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 3 954,90 Sól [g] 9,80 suma cukrów prostych [g] 25,10
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 335,50 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 87,90 Węglowodany ogółem [g] 277,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 583,80 Sól [g] 8,90 suma cukrów prostych [g] 25,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		pieczarkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) budyń 200 ml (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) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 767,90 Białko ogółem [g] 123,00 Tłuszcz [g] 113,00 Węglowodany ogółem [g] 329,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 122,90 Sól [g] 7,80 suma cukrów prostych [g] 77,10
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna [kcal] 1 969,40 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 74,50 Węglowodany ogółem [g] 232,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 571,10 Sól [g] 1,40 suma cukrów prostych [g] 22,90
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser do chleba 125 g (MLE) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 713,30 Białko ogółem [g] 137,40 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 339,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 3 769,90 Sól [g] 9,30 suma cukrów prostych [g] 68,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) sałata -projekt 15 g		pieczarkowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z ziemniaków pieczona 250 g (JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) budyń 200 ml (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) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 767,90 Białko ogółem [g] 123,00 Tłuszcz [g] 113,00 Węglowodany ogółem [g] 329,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 122,90 Sól [g] 7,80 suma cukrów prostych [g] 77,10
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 672,20 Białko ogółem [g] 130,30 Tłuszcz [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 322,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 3 602,50 Sól [g] 8,90 suma cukrów prostych [g] 53,50
2026-06-14 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa parówkowa gotowana 90 g musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udziec duszony w sosie porowym 240 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) pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 784,30 Białko ogółem [g] 123,90 Tłuszcz [g] 111,00 Węglowodany ogółem [g] 336,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 2 856,10 Sól [g] 7,10 suma cukrów prostych [g] 65,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-14 niedziela	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udziec drobiowy duszony w sosie smietanow o-ziol owym 240 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) pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) salata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 607,20 Białko ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 89,00 Węglowodany ogółem [g] 337,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 093,10 Sól [g] 7,70 suma cukrów prostych [g] 65,10
	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) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udziec drobiowy duszony w sosie smietanow o-ziol owym 240 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) pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) salata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 607,20 Białko ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 89,00 Węglowodany ogółem [g] 337,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 093,10 Sól [g] 7,70 suma cukrów prostych [g] 65,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	zupa kalafiorowa z ryżem brązowym gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udziec drobiowy duszony w sosie smietanow o-ziol owym 240 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 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) pasta z piezonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) salata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 631,60 Białko ogółem [g] 130,70 Tłuszcz [g] 88,80 Węglowodany ogółem [g] 343,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 3 023,10 Sól [g] 7,60 suma cukrów prostych [g] 35,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-14 niedziela	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem brązowym gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udziec drobiowy duszony w sosie smietanow o-ziol owym 240 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,20 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 295,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 2 640,30 Sól [g] 6,60 suma cukrów prostych [g] 22,80
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotow aną fasolą 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 861,40 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 94,20 Węglowodany ogółem [g] 411,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,10 Sód [mg] 2 100,80 Sól [g] 5,20 suma cukrów prostych [g] 66,80
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udziec drobiowy duszony w sosie smietanow o-ziol owym 240 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g buraczki gotow ane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana krupnik z wolowiną 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,80 Białko ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 90,70 Węglowodany ogółem [g] 225,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 551,60 Sól [g] 1,30 suma cukrów prostych [g] 34,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-14 niedziela	bogatobresztkowa		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) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z ryżem brązowym gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udziec drobiowy duszony w sosie smietanow o-ziolowym 240 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) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 765,00 Białko ogółem [g] 128,00 Tłuszcz [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 354,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 3 105,90 Sól [g] 7,70 suma cukrów prostych [g] 79,90
	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) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 861,40 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 94,20 Węglowodany ogółem [g] 411,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,10 Sód [mg] 2 100,80 Sól [g] 5,20 suma cukrów prostych [g] 66,80
	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		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) udziec duszony w sosie porowym 240 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) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 805,60 Białko ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 109,50 Węglowodany ogółem [g] 343,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 3 003,60 Sól [g] 7,50 suma cukrów prostych [g] 66,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	podstawowa			kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 048,30 Białko ogółem [g] 134,50 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 445,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 3 767,60 Sól [g] 9,40 suma cukrów prostych [g] 124,70
	łatwo strawna			kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) mandarynka 150 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 100,60 Białko ogółem [g] 130,90 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 441,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 3 593,20 Sól [g] 9,00 suma cukrów prostych [g] 127,50
	niskotłuszczowa			kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko gotowane 1 szt		zupa solferino b/fasolki gotowana 400 ml (GLU, SOJ, 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) mandarynka 150 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 994,60 Białko ogółem [g] 138,80 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 428,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 3 286,80 Sól [g] 8,20 suma cukrów prostych [g] 123,90
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml	kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) mandarynka 150 g	chleb 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 955,20 Białko ogółem [g] 130,80 Tłuszcz [g] 104,60 Węglowodany ogółem [g] 389,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Sód [mg] 4 183,40 Sól [g] 10,40 suma cukrów prostych [g] 45,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-15 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (GLU, JAJ, SOJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,60 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 309,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 492,80 Sól [g] 8,70 suma cukrów prostych [g] 43,60
vegetariańska		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, 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) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 241,20 Białko ogółem [g] 143,30 Tłuszcz [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 467,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 42,70 Sód [mg] 4 887,00 Sól [g] 12,30 suma cukrów prostych [g] 136,00
dieta miksowana		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa solferino z ziemniakami 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 owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,30 Białko ogółem [g] 97,70 Tłuszcz [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 226,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 Sód [mg] 819,50 Sól [g] 2,00 suma cukrów prostych [g] 20,80
bogatobreszkowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) mandarynka 150 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 202,20 Białko ogółem [g] 131,20 Tłuszcz [g] 107,20 Węglowodany ogółem [g] 445,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Sód [mg] 3 602,70 Sól [g] 9,10 suma cukrów prostych [g] 130,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasolą gotowaną 400 ml (GLU, 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) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 241,20 Białko ogółem [g] 143,30 Tłuszcz [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 467,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 42,70 Sód [mg] 4 887,00 Sól [g] 12,30 suma cukrów prostych [g] 136,00
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) dżem 80 g jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasolą gotowaną 400 ml (GLU, 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) mandarynka 150 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 048,30 Białko ogółem [g] 134,50 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 445,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 3 767,60 Sól [g] 9,40 suma cukrów prostych [g] 124,70
2026-06-16 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowaną 400 ml (MLE, SEL) gulasz z indyka po węgiersku duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 723,10 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 367,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 3 544,90 Sól [g] 8,90 suma cukrów prostych [g] 83,20
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 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) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 596,90 Białko ogółem [g] 121,70 Tłuszcz [g] 72,20 Węglowodany ogółem [g] 378,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 3 254,30 Sól [g] 8,20 suma cukrów prostych [g] 84,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-16 wtorek

		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) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 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) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 596,90 Białko ogółem [g] 121,70 Tłuszcz [g] 72,20 Węglowodany ogółem [g] 378,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 3 254,30 Sól [g] 8,20 suma cukrów prostych [g] 84,10
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brązowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 718,00 Białko ogółem [g] 135,20 Tłuszcz [g] 87,60 Węglowodany ogółem [g] 365,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 5 599,00 Sól [g] 14,10 suma cukrów prostych [g] 34,20
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		zupa ziemniaczana gotowana 300 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brązowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,10 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 73,80 Węglowodany ogółem [g] 279,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 2 889,80 Sól [g] 7,30 suma cukrów prostych [g] 19,70
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z serem żółtym 100 g (JAJ, MLE) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) leczo wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 785,80 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 97,60 Węglowodany ogółem [g] 374,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 Sód [mg] 5 548,50 Sól [g] 13,90 suma cukrów prostych [g] 69,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek	dieta miksowana		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 1 825,60 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 66,10 Węglowodany ogółem [g] 229,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 Sód [mg] 419,70 Sól [g] 1,00 suma cukrów prostych [g] 23,00
	bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa ziemniaczana gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brazowy gotowany 200 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) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 748,90 Białko ogółem [g] 122,90 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 394,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 Sód [mg] 3 269,70 Sól [g] 8,20 suma cukrów prostych [g] 99,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek z serem żółtym 100 g (JAJ, MLE) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) leczo wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 785,80 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 97,60 Węglowodany ogółem [g] 374,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 Sód [mg] 5 548,50 Sól [g] 13,90 suma cukrów prostych [g] 69,00
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) gulasz z indyka po węgiersku duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 624,40 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 79,10 Węglowodany ogółem [g] 367,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 3 545,30 Sól [g] 8,90 suma cukrów prostych [g] 83,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-17 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztetowa 90 g jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) rumsztyk wołowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 829,30 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 123,70 Węglowodany ogółem [g] 335,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 3 950,50 Sól [g] 9,90 suma cukrów prostych [g] 51,70
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 704,80 Białko ogółem [g] 150,90 Tłuszcz [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 310,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 896,10 Sól [g] 7,20 suma cukrów prostych [g] 50,00
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g dzem 80 g sałata -projekt 15 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 769,50 Białko ogółem [g] 145,40 Tłuszcz [g] 95,00 Węglowodany ogółem [g] 348,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 3 128,10 Sól [g] 7,80 suma cukrów prostych [g] 83,80
	cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) schab gotowany 55g 55 g sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 009,90 Białko ogółem [g] 176,90 Tłuszcz [g] 121,10 Węglowodany ogółem [g] 319,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 3 986,30 Sól [g] 9,90 suma cukrów prostych [g] 23,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-17 środa	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 150 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,80 Białko ogółem [g] 135,30 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 232,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 586,70 Sól [g] 6,50 suma cukrów prostych [g] 19,80
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) leniwe pierogi gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 064,20 Białko ogółem [g] 136,90 Tłuszcz [g] 104,60 Węglowodany ogółem [g] 408,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 2 784,40 Sól [g] 7,00 suma cukrów prostych [g] 72,70
	dieta miksowana	miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,90 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 214,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 677,40 Sól [g] 1,80 suma cukrów prostych [g] 22,00
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g jablko 1 szt		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,40 Białko ogółem [g] 151,30 Tłuszcz [g] 112,00 Węglowodany ogółem [g] 326,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 3 292,50 Sól [g] 8,20 suma cukrów prostych [g] 63,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-17 środa	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) sałata -projekt 15 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) leniwe pierogi gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 064,20 Białko ogółem [g] 136,90 Tłuszcz [g] 104,60 Węglowodany ogółem [g] 408,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 2 784,40 Sól [g] 7,00 suma cukrów prostych [g] 72,70
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g		selerowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) rumsztyk wołowo-drobiowy smażony projekt 120 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 607,10 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 95,90 Węglowodany ogółem [g] 330,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 2 741,20 Sól [g] 6,80 suma cukrów prostych [g] 51,70
2026-06-18 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g (MLE) jablko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki b/zawijania pieczone 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 917,10 Białko ogółem [g] 125,80 Tłuszcz [g] 94,40 Węglowodany ogółem [g] 404,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 4 114,70 Sól [g] 10,30 suma cukrów prostych [g] 61,90
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ser ziamisty 150 g (MLE) jablko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 980,40 Białko ogółem [g] 128,70 Tłuszcz [g] 107,70 Węglowodany ogółem [g] 387,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 3 793,20 Sól [g] 9,50 suma cukrów prostych [g] 64,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-18 czwartek	nisko tłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) miód 50 g pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta nisko tłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,60 Białko ogółem [g] 121,50 Tłuszcz [g] 74,50 Węglowodany ogółem [g] 380,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 3 603,10 Sól [g] 9,00 suma cukrów prostych [g] 74,20
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 150 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 061,10 Białko ogółem [g] 152,40 Tłuszcz [g] 122,20 Węglowodany ogółem [g] 353,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 5 353,20 Sól [g] 13,50 suma cukrów prostych [g] 36,00
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser żółty 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 300 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 150 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) ser topiony 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,00 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 249,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 4 119,30 Sól [g] 10,30 suma cukrów prostych [g] 31,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-18 czwartek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser ziamisty 150 g (MLE) jablko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie b/zawijania pieczone 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g miód 50 g jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 096,20 Białko ogółem [g] 123,60 Tłuszcz [g] 94,80 Węglowodany ogółem [g] 457,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,60 Błonnik pokarmowy [g] 41,70 Sód [mg] 4 298,00 Sól [g] 10,70 suma cukrów prostych [g] 75,80
	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 150 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana rosół z wołowina 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 754,20 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 72,00 Węglowodany ogółem [g] 193,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,60 Błonnik pokarmowy [g] 18,30 Sód [mg] 507,50 Sól [g] 1,40 suma cukrów prostych [g] 30,60
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ser ziamisty 150 g (MLE) jablko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 072,70 Białko ogółem [g] 128,50 Tłuszcz [g] 117,90 Węglowodany ogółem [g] 389,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 4 187,40 Sól [g] 10,50 suma cukrów prostych [g] 66,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-18 czwartek	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 ziamisty 150 g (MLE) jablko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie b/zawijania pieczone 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g miód 50 g jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 096,20 Białko ogółem [g] 123,60 Tłuszcz [g] 94,80 Węglowodany ogółem [g] 457,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,60 Błonnik pokarmowy [g] 41,70 Sód [mg] 4 298,00 Sól [g] 10,70 suma cukrów prostych [g] 75,80
	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 ziamisty 150 g (MLE) jablko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki b/zawijania pieczone 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotow ane 250 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) miód 50 g ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 917,10 Białko ogółem [g] 125,80 Tłuszcz [g] 94,40 Węglowodany ogółem [g] 404,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 4 114,70 Sól [g] 10,30 suma cukrów prostych [g] 61,90
2026-06-19 piątek	podstawowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g mortadela 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jablko 1 szt		zupa gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 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) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 006,50 Białko ogółem [g] 111,00 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 464,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 2 393,70 Sól [g] 6,00 suma cukrów prostych [g] 112,70
	łatwo strawna		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jablko 1 szt		zupa gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 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) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 962,80 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 464,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 2 532,30 Sól [g] 6,40 suma cukrów prostych [g] 112,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-19 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskotłuszczowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 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 gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami gotowany dieta niskotłuszczowa a projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słoño 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 962,80 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 464,70 Kwasy tłuszczowe nasyczone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 2 532,30 Sól [g] 6,40 suma cukrów prostych [g] 112,30
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) ser do chleba smakowy 1/2szt 62 g (MLE)	zupa gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/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) twaróg na słoño 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 846,90 Białko ogółem [g] 136,90 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 364,30 Kwasy tłuszczowe nasyczone ogółem [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 4 018,30 Sól [g] 10,10 suma cukrów prostych [g] 32,40
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron ze szpinakiem gotowany 300 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) twaróg na słoño 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,00 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 75,10 Węglowodany ogółem [g] 304,60 Kwasy tłuszczowe nasyczone ogółem [g] 23,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 2 664,50 Sól [g] 6,70 suma cukrów prostych [g] 34,60
wegetariańska		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa krem z pomidorów z grozkiem ptysiowym 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słoño 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 457,90 Białko ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 117,00 Węglowodany ogółem [g] 498,70 Kwasy tłuszczowe nasyczone ogółem [g] 56,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 Sód [mg] 2 995,80 Sól [g] 7,50 suma cukrów prostych [g] 123,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-19 piątek	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,10 Białko ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 298,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 464,20 Sól [g] 1,20 suma cukrów prostych [g] 58,80
	bogatobreszkowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 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 gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 055,00 Białko ogółem [g] 112,20 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 466,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 2 926,50 Sól [g] 7,30 suma cukrów prostych [g] 114,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa krem z pomidorów z groszkiem ptyśowym 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 457,90 Białko ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 117,00 Węglowodany ogółem [g] 498,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 Sód [mg] 2 995,80 Sól [g] 7,50 suma cukrów prostych [g] 123,40
	podstawowa młodzież	kasza jęczmienna na mleku gotowana 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 gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 978,80 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 81,60 Węglowodany ogółem [g] 464,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 2 485,50 Sól [g] 6,30 suma cukrów prostych [g] 112,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) mielonka tyrolska 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) chrzan 20 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) wątroba wieprzowa duszona-projekt 220 g (GLU) ziemniaki gotow ane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 909,50 Białko ogółem [g] 158,20 Tłuszcz [g] 105,00 Węglowodany ogółem [g] 347,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 722,90 Sól [g] 9,30 suma cukrów prostych [g] 67,30
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR)		zupa neapolitańska z makaronem b/sera zółtego gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 811,80 Białko ogółem [g] 154,70 Tłuszcz [g] 94,80 Węglowodany ogółem [g] 349,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 3 643,40 Sól [g] 9,20 suma cukrów prostych [g] 73,20
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem b/sera zółtego gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 774,90 Białko ogółem [g] 155,10 Tłuszcz [g] 91,50 Węglowodany ogółem [g] 347,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 441,10 Sól [g] 8,60 suma cukrów prostych [g] 72,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-20 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) parówka na ciepło 50 g (SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 077,70 Białko ogółem [g] 163,30 Tłuszcz [g] 119,60 Węglowodany ogółem [g] 353,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 4 321,20 Sól [g] 10,80 suma cukrów prostych [g] 43,70
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 408,80 Białko ogółem [g] 141,10 Tłuszcz [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 273,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 191,10 Sól [g] 8,00 suma cukrów prostych [g] 40,60
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sos tatarski 100 ml (MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 714,50 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 109,30 Węglowodany ogółem [g] 324,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 4 081,30 Sól [g] 10,30 suma cukrów prostych [g] 59,10
dieta miksowana		miksowana owsianka z wołowina 500 ml (GLU, SEL)		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 1 834,20 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 60,90 Węglowodany ogółem [g] 225,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 1 064,20 Sól [g] 2,80 suma cukrów prostych [g] 25,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-07 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota	bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 025,60 Białko ogółem [g] 160,00 Tłuszcz [g] 109,10 Węglowodany ogółem [g] 368,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 3 791,20 Sól [g] 9,50 suma cukrów prostych [g] 88,20
	vegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gzyk projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sos tatarski 100 ml (MLE, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,50 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 109,30 Węglowodany ogółem [g] 324,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 4 081,30 Sól [g] 10,30 suma cukrów prostych [g] 59,10
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) chrzan 20 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 869,10 Białko ogółem [g] 160,30 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 343,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 4 182,60 Sól [g] 10,50 suma cukrów prostych [g] 68,00

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>