

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-18 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna gotowana projekt 140 g (SOJ, SEL) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,10 Białko ogółem [g] 130,20 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 305,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 3 615,30 suma cukrów prostych [g] 56,30
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 601,00 Białko ogółem [g] 117,10 Tłuszcz [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 317,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 3 357,30 suma cukrów prostych [g] 63,70
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,20 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 77,80 Węglowodany ogółem [g] 308,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 2 960,30 suma cukrów prostych [g] 60,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-18 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 50 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,40 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 310,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 3 283,10 suma cukrów prostych [g] 24,70
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 150 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,70 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 74,70 Węglowodany ogółem [g] 253,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 Sód [mg] 2 738,50 suma cukrów prostych [g] 22,80
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) miod 25 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673,50 Białko ogółem [g] 107,20 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 340,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 956,60 suma cukrów prostych [g] 54,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-18 niedziela	dieta miksowana		miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,20 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 96,70 Węglowodany ogółem [g] 201,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 483,00 suma cukrów prostych [g] 24,00
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 500 ml (GLU, MLE) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) miod 25 g sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673,50 Białko ogółem [g] 107,20 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 340,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 956,60 suma cukrów prostych [g] 54,40
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) schab duszony-nor -projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,90 Białko ogółem [g] 117,10 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 311,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 322,80 suma cukrów prostych [g] 57,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-19 poniedziałek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z mięsem wieprzowym gotowane-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 767,20 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 76,40 Węglowodany ogółem [g] 425,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 1 978,30 suma cukrów prostych [g] 101,30
	łatwo strawna		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,90 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 72,20 Węglowodany ogółem [g] 391,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 1 961,50 suma cukrów prostych [g] 102,70
	niskotłuszczowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,80 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 69,00 Węglowodany ogółem [g] 391,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 3 903,80 suma cukrów prostych [g] 102,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-19 poniedziałek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, 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) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 631,00 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 88,60 Węglowodany ogółem [g] 352,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 691,70 suma cukrów prostych [g] 36,80
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,50 Białko ogółem [g] 84,40 Tłuszcz [g] 71,50 Węglowodany ogółem [g] 304,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 1 782,70 suma cukrów prostych [g] 33,00
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 401,60 Białko ogółem [g] 141,80 Tłuszcz [g] 125,20 Węglowodany ogółem [g] 442,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 4 057,90 suma cukrów prostych [g] 111,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-19 poniedziałek	dieta miksowana		miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany projekt 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 896,20 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 66,70 Węglowodany ogółem [g] 240,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,20 Błonnik pokarmowy [g] 19,60 Sód [mg] 432,40 suma cukrów prostych [g] 18,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti wegetariańskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) ser żółty 57 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 401,60 Białko ogółem [g] 141,80 Tłuszcz [g] 125,20 Węglowodany ogółem [g] 442,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 4 057,90 suma cukrów prostych [g] 111,00
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 300 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti z miesem wieprzowym gotowane-projekt 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,90 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 73,80 Węglowodany ogółem [g] 382,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 1 730,90 suma cukrów prostych [g] 99,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-20 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet gorski pieczony projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 683,20 Białko ogółem [g] 123,20 Tłuszcz [g] 100,80 Węglowodany ogółem [g] 332,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 4 207,60 suma cukrów prostych [g] 49,30
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592,20 Białko ogółem [g] 132,80 Tłuszcz [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 319,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 3 321,40 suma cukrów prostych [g] 54,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-20 wtorek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słono 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,30 Białko ogółem [g] 128,60 Tłuszcz [g] 76,50 Węglowodany ogółem [g] 316,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 2 951,20 suma cukrów prostych [g] 58,20
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwojowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 729,40 Białko ogółem [g] 133,10 Tłuszcz [g] 104,30 Węglowodany ogółem [g] 326,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 4 413,40 suma cukrów prostych [g] 26,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-20 wtorek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki 150g 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) twaróg na słono 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 892,10 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 68,40 Węglowodany ogółem [g] 229,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 18,30 Sód [mg] 2 855,20 suma cukrów prostych [g] 21,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gzyk projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,30 Białko ogółem [g] 104,50 Tłuszcz [g] 74,50 Węglowodany ogółem [g] 346,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 2 747,50 suma cukrów prostych [g] 59,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-20 wtorek	dieta miksowana		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,60 Białko ogółem [g] 103,20 Tłuszcz [g] 102,50 Węglowodany ogółem [g] 209,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 Sód [mg] 661,90 suma cukrów prostych [g] 14,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gzik projekt 130 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,30 Białko ogółem [g] 104,50 Tłuszcz [g] 74,50 Węglowodany ogółem [g] 346,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 2 747,50 suma cukrów prostych [g] 59,10
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 120 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 50 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet gorski pieczony projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,20 Białko ogółem [g] 121,70 Tłuszcz [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 284,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 4 015,00 suma cukrów prostych [g] 47,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-21 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) mortadela smażona projekt 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,00 Białko ogółem [g] 84,70 Tłuszcz [g] 110,00 Węglowodany ogółem [g] 345,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 3 657,30 suma cukrów prostych [g] 52,00
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża 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) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,00 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 83,60 Węglowodany ogółem [g] 333,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 559,30 suma cukrów prostych [g] 60,80
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,80 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 77,90 Węglowodany ogółem [g] 326,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 3 013,70 suma cukrów prostych [g] 62,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-21 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,90 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 306,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 Sód [mg] 3 026,90 suma cukrów prostych [g] 26,60
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 100 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki 150g 150 g kapusta kiszona 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) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,80 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 253,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 673,30 suma cukrów prostych [g] 24,70
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 100 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) kisiel 250 ml 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 do chleba 125 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 057,00 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 113,10 Węglowodany ogółem [g] 407,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 3 195,70 suma cukrów prostych [g] 91,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-21 środa	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,30 Białko ogółem [g] 111,90 Tłuszcz [g] 95,40 Węglowodany ogółem [g] 188,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,20 Błonnik pokarmowy [g] 18,30 Sód [mg] 629,40 suma cukrów prostych [g] 13,50
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka świeża 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) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 600,00 Białko ogółem [g] 116,60 Tłuszcz [g] 93,80 Węglowodany ogółem [g] 338,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 2 567,60 suma cukrów prostych [g] 63,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 100 g sardynki w pomidorach 120 g (RYB)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) kisiel 250 ml 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 do chleba 125 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 057,00 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 113,10 Węglowodany ogółem [g] 407,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 3 195,70 suma cukrów prostych [g] 91,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-21 środa	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 25 g mandarynka 100 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,30 Białko ogółem [g] 108,70 Tłuszcz [g] 100,90 Węglowodany ogółem [g] 318,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 088,70 suma cukrów prostych [g] 51,90
2026-01-22 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) boeuf strogonow wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 642,60 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 95,30 Węglowodany ogółem [g] 352,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 2 138,50 suma cukrów prostych [g] 58,00
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 629,00 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 88,20 Węglowodany ogółem [g] 359,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 2 337,90 suma cukrów prostych [g] 59,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-22 czwartek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko gotowane 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,80 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodany ogółem [g] 356,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 2 318,60 suma cukrów prostych [g] 60,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) 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) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 802,60 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 102,10 Węglowodany ogółem [g] 366,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 2 984,00 suma cukrów prostych [g] 30,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-22 czwartek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż 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 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,20 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 66,70 Węglowodany ogółem [g] 294,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 1 921,10 suma cukrów prostych [g] 27,60
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanej i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 108,70 Białko ogółem [g] 118,60 Tłuszcz [g] 101,30 Węglowodany ogółem [g] 445,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 351,20 suma cukrów prostych [g] 122,30
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż gotowany 200 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,00 Białko ogółem [g] 103,30 Tłuszcz [g] 81,10 Węglowodany ogółem [g] 246,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 513,00 suma cukrów prostych [g] 15,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-22 czwartek	bogatoreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 740,00 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 98,40 Węglowodany ogółem [g] 363,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 346,20 suma cukrów prostych [g] 61,70
	vegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) racuchy z jabłkami smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 108,70 Białko ogółem [g] 118,60 Tłuszcz [g] 101,30 Węglowodany ogółem [g] 445,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 351,20 suma cukrów prostych [g] 122,30
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pieczeń rzymska 36 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) boeuf strogonowy wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 642,60 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 95,30 Węglowodany ogółem [g] 352,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 2 138,50 suma cukrów prostych [g] 58,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-23 piątek	podstawowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (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) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 785,40 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 79,70 Węglowodany ogółem [g] 434,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 2 568,00 suma cukrów prostych [g] 107,60
	łatwo strawna		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa gotowana 400 ml (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 z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 765,70 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 436,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 239,40 suma cukrów prostych [g] 106,90
	niskotłuszczowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami gotowany dieta niskotłuszczowa 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 z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 765,70 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 436,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 239,40 suma cukrów prostych [g] 106,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-23 piątek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml (GLU, JAJ, 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) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,30 Białko ogółem [g] 134,00 Tłuszcz [g] 95,40 Węglowodany ogółem [g] 336,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 181,00 suma cukrów prostych [g] 30,60
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g		zupa ryżowa gotowana 300 ml (SEL) makaron ze szpinakiem gotowany 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,90 Białko ogółem [g] 72,40 Tłuszcz [g] 82,30 Węglowodany ogółem [g] 274,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 1 696,00 suma cukrów prostych [g] 15,30
	wegetariańska	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) powidło do zupy 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (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) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) dżem 40 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 943,10 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 76,30 Węglowodany ogółem [g] 488,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 Sód [mg] 2 032,70 suma cukrów prostych [g] 126,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-23 piątek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,70 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 96,20 Węglowodany ogółem [g] 288,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 Sód [mg] 434,90 suma cukrów prostych [g] 67,50
	bogatoresztkowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa ryżowa gotowana 400 ml (SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 936,80 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 454,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 2 253,30 suma cukrów prostych [g] 120,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) powidło do zupy 40 g pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) dżem 40 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 943,10 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 76,30 Węglowodany ogółem [g] 488,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 Sód [mg] 2 032,70 suma cukrów prostych [g] 126,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-23 piątek	podstawowa młodzież		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (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) twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 785,40 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 79,70 Węglowodany ogółem [g] 434,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 2 568,00 suma cukrów prostych [g] 107,60
2026-01-24 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) mielonka tyrolska 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 548,10 Białko ogółem [g] 122,90 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 331,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 494,10 suma cukrów prostych [g] 46,10
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583,80 Białko ogółem [g] 131,20 Tłuszcz [g] 81,80 Węglowodany ogółem [g] 345,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 2 949,20 suma cukrów prostych [g] 54,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-24 sobota	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino b/fasolki 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 731,90 Białko ogółem [g] 149,30 Tłuszcz [g] 78,90 Węglowodany ogółem [g] 371,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 3 241,00 suma cukrów prostych [g] 80,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 684,90 Białko ogółem [g] 142,40 Tłuszcz [g] 86,20 Węglowodany ogółem [g] 351,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 3 603,40 suma cukrów prostych [g] 26,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-24 sobota	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,90 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 56,20 Węglowodany ogółem [g] 269,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 219,90 suma cukrów prostych [g] 22,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską gotowana 350 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) serek homogenizow any owocowy 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 657,00 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 86,00 Węglowodany ogółem [g] 378,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 2 874,90 suma cukrów prostych [g] 97,20
	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,60 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 247,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 899,80 suma cukrów prostych [g] 14,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-24 sobota	bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 743,80 Białko ogółem [g] 132,30 Tłuszcz [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 362,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 3 344,60 suma cukrów prostych [g] 67,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE)		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską gotowana 350 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 657,00 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 86,00 Węglowodany ogółem [g] 378,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 2 874,90 suma cukrów prostych [g] 97,20
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony podstawa projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) ogórek kiszony 100g 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589,60 Białko ogółem [g] 133,90 Tłuszcz [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 331,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 225,10 suma cukrów prostych [g] 46,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-25 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700,90 Białko ogółem [g] 147,00 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 297,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 623,40 suma cukrów prostych [g] 51,00
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700,90 Białko ogółem [g] 147,00 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 297,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 623,70 suma cukrów prostych [g] 51,00
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700,90 Białko ogółem [g] 147,00 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 297,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 623,70 suma cukrów prostych [g] 51,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-25 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	twaróg 50 g 50 g (MLE) chleb 30 g (GLU)	rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 850,50 Białko ogółem [g] 163,90 Tłuszcz [g] 113,60 Węglowodany ogółem [g] 306,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 210,30 suma cukrów prostych [g] 22,50
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,10 Białko ogółem [g] 132,40 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 235,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 Sód [mg] 2 623,30 suma cukrów prostych [g] 17,90
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 169,70 Białko ogółem [g] 115,00 Tłuszcz [g] 134,60 Węglowodany ogółem [g] 386,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 79,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 087,20 suma cukrów prostych [g] 85,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-25 niedziela	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,80 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 82,60 Węglowodany ogółem [g] 204,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 Sód [mg] 659,00 suma cukrów prostych [g] 14,00
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kiełbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 870,30 Białko ogółem [g] 148,50 Tłuszcz [g] 118,70 Węglowodany ogółem [g] 315,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 2 634,40 suma cukrów prostych [g] 65,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) pierogi z truskawkami gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 169,70 Białko ogółem [g] 115,00 Tłuszcz [g] 134,60 Węglowodany ogółem [g] 386,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 79,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 087,20 suma cukrów prostych [g] 85,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-25 niedziela	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		rosół po berlińsku gotowany 400 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700,90 Białko ogółem [g] 147,00 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 297,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 623,40 suma cukrów prostych [g] 51,00
2026-01-26 poniedziałek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 816,40 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 389,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 3 552,20 suma cukrów prostych [g] 86,10
	łatwo strawna		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 733,10 Białko ogółem [g] 117,40 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 396,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 2 011,00 suma cukrów prostych [g] 97,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko gotowane 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłęk 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672,40 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 392,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 2 030,10 suma cukrów prostych [g] 97,00
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 779,70 Białko ogółem [g] 138,30 Tłuszcz [g] 94,10 Węglowodany ogółem [g] 360,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 4 420,10 suma cukrów prostych [g] 34,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło 10g 10 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 828,30 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 52,00 Węglowodany ogółem [g] 249,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 3 092,20 suma cukrów prostych [g] 31,50
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotleciki z kaszy jęczmiennej smażone -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 084,90 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 103,30 Węglowodany ogółem [g] 432,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 Sód [mg] 3 796,10 suma cukrów prostych [g] 109,60
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,00 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 241,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 510,80 suma cukrów prostych [g] 14,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	bogatoresztkowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 844,10 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 92,70 Węglowodany ogółem [g] 400,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Sód [mg] 2 019,30 suma cukrów prostych [g] 99,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotleciki z kaszy jęczmiennej smażone -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z ogórka kiszzonego 100 g budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 084,90 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 103,30 Węglowodany ogółem [g] 432,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 Sód [mg] 3 796,10 suma cukrów prostych [g] 109,60
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 g (MLE) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawa-projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pasztet 50 g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 816,40 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 389,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 3 552,20 suma cukrów prostych [g] 86,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-27 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 502,60 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 302,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 3 317,30 suma cukrów prostych [g] 51,80
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,80 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 69,20 Węglowodany ogółem [g] 303,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 3 967,90 suma cukrów prostych [g] 53,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-27 wtorek	nisko tłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,30 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 66,10 Węglowodany ogółem [g] 307,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 3 821,30 suma cukrów prostych [g] 55,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 601,70 Białko ogółem [g] 134,20 Tłuszcz [g] 99,40 Węglowodany ogółem [g] 305,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 4 946,30 suma cukrów prostych [g] 22,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-27 wtorek	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki 150g 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) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 716,00 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 50,20 Węglowodany ogółem [g] 222,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,60 Błonnik pokarmowy [g] 18,50 Sód [mg] 3 549,00 suma cukrów prostych [g] 22,40
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) miód 50 g ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 866,50 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 104,10 Węglowodany ogółem [g] 405,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 2 793,00 suma cukrów prostych [g] 61,30
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,60 Białko ogółem [g] 99,50 Tłuszcz [g] 74,30 Węglowodany ogółem [g] 215,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 1 630,90 suma cukrów prostych [g] 14,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-27 wtorek	bogatoreszkłkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g jabłko 1 szt		zupa koperkowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata -projekt 15 g sałatka wiosennna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,40 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 305,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 3 974,00 suma cukrów prostych [g] 67,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) placki ziemniaczane smażone projekt 350 g (GLU, JAJ) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) miód 50 g ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 866,50 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 104,10 Węglowodany ogółem [g] 405,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 2 793,00 suma cukrów prostych [g] 61,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-27 wtorek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa koperkowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona podstawa projekt 205 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 502,60 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 302,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 3 317,30 suma cukrów prostych [g] 51,80
2026-01-28 środa	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 szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) stek wieprzowy smażony projekt 120 g (GLU) 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 krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 571,20 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 111,70 Węglowodany ogółem [g] 302,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 995,50 suma cukrów prostych [g] 54,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-28 środa	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówka drobiowa na ciepło 90 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,10 Białko ogółem [g] 103,40 Tłuszcz [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 315,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 3 007,50 suma cukrów prostych [g] 55,60
	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) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,60 Białko ogółem [g] 117,80 Tłuszcz [g] 75,80 Węglowodany ogółem [g] 311,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 145,50 suma cukrów prostych [g] 56,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-28 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówka drobiowa na ciepło 90 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 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 krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,30 Białko ogółem [g] 109,50 Tłuszcz [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 325,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 185,40 suma cukrów prostych [g] 31,30
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba razowego na posilek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,00 Białko ogółem [g] 89,30 Tłuszcz [g] 70,20 Węglowodany ogółem [g] 276,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 536,70 suma cukrów prostych [g] 22,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-28 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) legumina z sosem truskawkowy m 300 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jajko 50 g (JAJ)	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 812,10 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 82,90 Węglowodany ogółem [g] 419,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 471,50 suma cukrów prostych [g] 113,50
	dieta miksowana	miksowana grysikowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 1 939,60 Białko ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 208,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 18,60 Sód [mg] 541,50 suma cukrów prostych [g] 15,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-28 środa	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówka drobiowa na ciepło 90 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos potrawkowy gotowany 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 659,00 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 107,70 Węglowodany ogółem [g] 332,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 402,70 suma cukrów prostych [g] 68,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) legumina z sosem truskawkowy m 300 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jajko 50 g (JAJ)	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 812,10 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 82,90 Węglowodany ogółem [g] 419,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 471,50 suma cukrów prostych [g] 113,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-28 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) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) stek wieprzowy smażony projekt 120 g (GLU) 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 krakowska 57 g (GLU, SOJ) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,80 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 110,00 Węglowodany ogółem [g] 305,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 931,40 suma cukrów prostych [g] 53,70
2026-01-29 czwartek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) wątroba wieprzowa duszona-projekt 220 g (GLU) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 861,90 Białko ogółem [g] 136,20 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 396,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 2 252,60 suma cukrów prostych [g] 92,50
	łatwo strawna		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL)	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,30 Białko ogółem [g] 128,00 Tłuszcz [g] 74,60 Węglowodany ogółem [g] 388,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 2 007,40 suma cukrów prostych [g] 89,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-29 czwartek	niskotłuszczowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiawa dieta 220 ml (SEL)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 652,20 Białko ogółem [g] 128,70 Tłuszcz [g] 69,20 Węglowodany ogółem [g] 394,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 Sód [mg] 2 464,10 suma cukrów prostych [g] 92,70
	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) pasta z pieczono udźca z kurczaka 50 g (SEL)	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiawa dieta 220 ml (SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,90 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 331,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Sód [mg] 2 453,30 suma cukrów prostych [g] 37,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-29 czwartek	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 kalafiorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 900,80 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 61,90 Węglowodany ogółem [g] 245,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 1 588,70 suma cukrów prostych [g] 33,80
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 894,50 Białko ogółem [g] 103,60 Tłuszcz [g] 111,90 Węglowodany ogółem [g] 382,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 419,30 suma cukrów prostych [g] 89,10
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL)		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 883,60 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 75,00 Węglowodany ogółem [g] 213,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 482,60 suma cukrów prostych [g] 15,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-29 czwartek	bogatoresztkowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobniawa dieta 220 ml (SEL) sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 698,40 Białko ogółem [g] 129,00 Tłuszcz [g] 74,80 Węglowodany ogółem [g] 393,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 2 015,50 suma cukrów prostych [g] 92,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g jogurt naturalny 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE)	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 828,20 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 111,40 Węglowodany ogółem [g] 368,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 404,60 suma cukrów prostych [g] 88,20
	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) 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) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) galareta wołowo-drobniawa dieta 220 ml (SEL)	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695,50 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 76,00 Węglowodany ogółem [g] 389,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 2 181,70 suma cukrów prostych [g] 90,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-30 piątek	podstawowa		płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 985,30 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 98,70 Węglowodany ogółem [g] 439,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 474,50 suma cukrów prostych [g] 147,00
	łatwo strawna		płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 831,70 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 78,60 Węglowodany ogółem [g] 454,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 2 107,40 suma cukrów prostych [g] 150,90
	niskotłuszczowa		płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 831,70 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 78,60 Węglowodany ogółem [g] 454,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 2 107,40 suma cukrów prostych [g] 150,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-30 piątek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,90 Białko ogółem [g] 117,90 Tłuszcz [g] 99,90 Węglowodany ogółem [g] 343,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 3 132,50 suma cukrów prostych [g] 29,70
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron ze szpinakiem gotowany 300 g (GLU, JAJ) 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) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,90 Białko ogółem [g] 75,40 Tłuszcz [g] 84,20 Węglowodany ogółem [g] 277,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 1 617,20 suma cukrów prostych [g] 27,70
	wegetariańska	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 916,30 Białko ogółem [g] 91,50 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 437,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 470,30 suma cukrów prostych [g] 146,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-30 piątek	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE)		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,20 Białko ogółem [g] 84,20 Tłuszcz [g] 107,20 Węglowodany ogółem [g] 265,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 19,90 Sód [mg] 506,30 suma cukrów prostych [g] 70,90
	bogatoreszkowa	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczono udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 901,20 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 445,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 2 821,10 suma cukrów prostych [g] 138,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 916,30 Białko ogółem [g] 91,50 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 437,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 470,30 suma cukrów prostych [g] 146,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-30 piątek	podstawowa młodzież		płatki kukurydziane na mleku gotowane 500 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa cebulowa z grzankami gotowana 400 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL) mandarynka 100 g	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 872,20 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 439,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 168,70 suma cukrów prostych [g] 147,00
2026-01-31 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztetowa 90 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kielbasa biała gotowana 90 g (SOJ) sos chrzanowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posielek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,10 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 316,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 3 112,80 suma cukrów prostych [g] 66,40
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,50 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 64,60 Węglowodany ogółem [g] 317,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 2 749,20 suma cukrów prostych [g] 67,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-31 sobota	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,20 Białko ogółem [g] 133,00 Tłuszcz [g] 66,20 Węglowodany ogółem [g] 340,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 741,90 suma cukrów prostych [g] 89,40
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) twaróg na słoje 50 g (MLE)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jablek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,20 Białko ogółem [g] 122,10 Tłuszcz [g] 66,90 Węglowodany ogółem [g] 325,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 3 114,80 suma cukrów prostych [g] 39,10
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 300 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150 g surówka z marchwii i jablek 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 760,30 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 58,60 Węglowodany ogółem [g] 223,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 Sód [mg] 2 324,00 suma cukrów prostych [g] 35,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-31 sobota	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajka w sosie chrzanowym 100 ml (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek z jajkiem 100 g (JAJ, MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,90 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 72,90 Węglowodany ogółem [g] 345,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 Sód [mg] 2 172,20 suma cukrów prostych [g] 70,60
	dieta miksowana	miksowana krupnik z wołowiną 500 ml (GLU, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 733,10 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 58,90 Węglowodany ogółem [g] 214,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 Sód [mg] 486,00 suma cukrów prostych [g] 15,00
	bogatoresztkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 431,80 Białko ogółem [g] 117,10 Tłuszcz [g] 75,30 Węglowodany ogółem [g] 336,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 759,80 suma cukrów prostych [g] 81,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-18 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-31 sobota	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) jajka w sosie chrzanowym 100 ml (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pieczarek z jajkiem 100 g (JAJ, MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 335,90 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 72,90 Węglowodany ogółem [g] 345,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 Sód [mg] 2 172,20 suma cukrów prostych [g] 70,60
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	kanapki z chleba rozwoego na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 258,00 Białko ogółem [g] 115,30 Tłuszcz [g] 64,60 Węglowodany ogółem [g] 316,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 749,00 suma cukrów prostych [g] 66,60

Oznaczenia alergenów:

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