

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-19 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony w sosie śmietanowym-p rojekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) 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 żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,10 Białko ogółem [g] 124,20 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 299,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 3 126,10 suma cukrów prostych [g] 49,30
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony w sosie śmietanowym-p rojekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,10 Białko ogółem [g] 131,60 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 307,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 884,60 suma cukrów prostych [g] 50,60
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony w sosie śmietanowym-p rojekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,10 Białko ogółem [g] 131,60 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 307,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 884,60 suma cukrów prostych [g] 50,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-19 niedziela	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek świeży 50 g	chleb 30 g (GLU) parówka na ciepło 50 g (SOJ)	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony w sosie śmietanowym-p rojekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) pasta z pieczoengo udźca z kurczaka 50 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) ser żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,70 Białko ogółem [g] 129,00 Tłuszcz [g] 94,90 Węglowodany ogółem [g] 309,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 606,40 suma cukrów prostych [g] 18,10
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony w sosie śmietanowym-p rojekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 150 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 938,00 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 69,90 Węglowodany ogółem [g] 224,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 19,40 Sód [mg] 2 462,10 suma cukrów prostych [g] 18,00
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowan ą fasol ą 100 g (MLE, SEL) dżem 80 g ogórek świeży 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 738,70 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 378,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 2 204,80 suma cukrów prostych [g] 85,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-19 niedziela	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony w sosie śmietanowym-p rojekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,50 Białko ogółem [g] 101,40 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 211,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 18,90 Sód [mg] 484,70 suma cukrów prostych [g] 23,50
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony w sosie śmietanowym-p rojekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,50 Białko ogółem [g] 133,20 Tłuszcz [g] 102,40 Węglowodany ogółem [g] 326,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 895,30 suma cukrów prostych [g] 64,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) dżem 60 g ogórek świeży 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 708,10 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 370,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,50 Sód [mg] 2 204,60 suma cukrów prostych [g] 77,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-19 niedziela	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek świeży 50 g		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) schab duszony w sosie śmietanowym-p rojekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kapusta czerwona duszona 130 g (GLU) 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 żółty 36g 36 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,10 Białko ogółem [g] 124,20 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 299,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 3 126,10 suma cukrów prostych [g] 49,30
2026-07-20 poniedziałek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) marmolada 60 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą gotowaną projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 823,70 Białko ogółem [g] 136,20 Tłuszcz [g] 76,70 Węglowodany ogółem [g] 417,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,70 Błonnik pokarmowy [g] 42,30 Sód [mg] 3 522,80 suma cukrów prostych [g] 87,10
		łatwo strawna	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) marmolada 60 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 675,40 Białko ogółem [g] 131,50 Tłuszcz [g] 74,60 Węglowodany ogółem [g] 384,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 2 963,10 suma cukrów prostych [g] 90,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-20 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskośluszczowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) marmolada 60 g jabłko gotowane 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskośluszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,20 Białko ogółem [g] 131,80 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 384,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 2 968,30 suma cukrów prostych [g] 91,00
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693,60 Białko ogółem [g] 152,60 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 354,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 4 302,70 suma cukrów prostych [g] 39,20
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		krupnik gotowany 300 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) makaron gotowany 100 g (GLU, JAJ) surówka 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 799,40 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 49,50 Węglowodany ogółem [g] 236,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 6 327,50 suma cukrów prostych [g] 35,80
vegetariańska		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) marmolada 60 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana projekt 350 g (GLU) chleb 100 g (GLU) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770,20 Białko ogółem [g] 128,20 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodany ogółem [g] 427,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,20 Błonnik pokarmowy [g] 45,40 Sód [mg] 3 155,50 suma cukrów prostych [g] 90,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-20, poniedziałek	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,60 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 84,20 Węglowodany ogółem [g] 238,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 18,60 Sód [mg] 878,80 suma cukrów prostych [g] 21,80
	bogatobrezkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) marmolada 60 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posilek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 786,30 Białko ogółem [g] 132,60 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 388,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 2 971,40 suma cukrów prostych [g] 93,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) marmolada 60 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana projekt 350 g (GLU) chleb 100 g (GLU) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770,20 Białko ogółem [g] 128,20 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodany ogółem [g] 427,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,20 Błonnik pokarmowy [g] 45,40 Sód [mg] 3 155,50 suma cukrów prostych [g] 90,30
	podstawowa młodzież	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) marmolada 60 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą gotowaną projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 823,70 Białko ogółem [g] 136,20 Tłuszcz [g] 76,70 Węglowodany ogółem [g] 417,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,70 Błonnik pokarmowy [g] 42,30 Sód [mg] 3 522,80 suma cukrów prostych [g] 87,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.07-21 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)		zupa pomidorow a z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surówka colesław kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 943,30 Białko ogółem [g] 138,10 Tłuszcz [g] 143,20 Węglowodany ogółem [g] 287,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 3 436,40 suma cukrów prostych [g] 51,30
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)		zupa pomidorow a z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 690,60 Białko ogółem [g] 138,60 Tłuszcz [g] 110,10 Węglowodany ogółem [g] 298,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 971,10 suma cukrów prostych [g] 49,10
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa d. niskotłusz. 1/2porcji 50 g (MLE)		zupa pomidorow a z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) schab gotowany 55g 55 g serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 681,40 Białko ogółem [g] 153,60 Tłuszcz [g] 105,40 Węglowodany ogółem [g] 291,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 983,80 suma cukrów prostych [g] 53,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-21 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa pomidorow a z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 731,20 Białko ogółem [g] 142,10 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 311,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 4 424,70 suma cukrów prostych [g] 25,80
niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)		zupa pomidorow a z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,40 Białko ogółem [g] 121,30 Tłuszcz [g] 101,30 Węglowodany ogółem [g] 234,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 Sód [mg] 3 555,30 suma cukrów prostych [g] 17,80
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziamisty 150 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)		zupa pomidorow a z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) leniwe pierogi gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 984,60 Białko ogółem [g] 135,00 Tłuszcz [g] 106,00 Węglowodany ogółem [g] 383,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 3 125,70 suma cukrów prostych [g] 73,30
dieta miksowana		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa pomidorow a z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotow ane 250 g marchewka gotow ana 130 g napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 908,00 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 82,20 Węglowodany ogółem [g] 184,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,00 Błonnik pokarmowy [g] 18,80 Sód [mg] 657,80 suma cukrów prostych [g] 21,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-21 wtorek	bogobrzestkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa 1/2 porcji 50 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 860,00 Białko ogółem [g] 140,10 Tłuszcz [g] 120,80 Węglowodany ogółem [g] 317,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 981,80 suma cukrów prostych [g] 63,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) leniwe pierogi gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt owocowy 150 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 984,60 Białko ogółem [g] 135,00 Tłuszcz [g] 106,00 Węglowodany ogółem [g] 383,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 3 125,70 suma cukrów prostych [g] 73,30
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)		zupa pomidorowa z lanym ciastem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g (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) jajko 50 g (JAJ) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 943,30 Białko ogółem [g] 138,10 Tłuszcz [g] 143,20 Węglowodany ogółem [g] 287,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 3 436,40 suma cukrów prostych [g] 51,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-22 środa	podstawowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata wiosenna z ogórkiem 1/2szt 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) kotlet pożarski pieczony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,70 Białko ogółem [g] 115,10 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 297,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,70 Sód [mg] 2 841,10 suma cukrów prostych [g] 47,10
	łatwo strawna			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 1/2szt 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy gotowany dieta pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,00 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 67,20 Węglowodany ogółem [g] 293,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 Sód [mg] 2 957,90 suma cukrów prostych [g] 52,00
	niskotłuszczowa			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 1/2szt 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy gotowany dieta pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,80 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 64,20 Węglowodany ogółem [g] 294,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 Sód [mg] 2 969,40 suma cukrów prostych [g] 52,60
	cukrzyca			chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata wiosenna z ogórkiem 1/2szt 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta jajeczno-serowa 1/2porcji 50 g (JAJ, MLE)	rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy gotowany dieta pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/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 łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,50 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 77,30 Węglowodany ogółem [g] 295,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,80 Sód [mg] 3 163,20 suma cukrów prostych [g] 21,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-22 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata wiosenna z ogórkiem 1/2szt 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy gotowany dieta pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		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 łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,60 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 64,60 Węglowodany ogółem [g] 259,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,40 Błonnik pokarmowy [g] 19,20 Sód [mg] 2 536,70 suma cukrów prostych [g] 18,90
vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta jajeczno-serowa 100 g (JAJ, MLE) sałata wiosenna z ogórkiem 1/2szt 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kalafior w sosie beszamelowym zapiekany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) miód 50 g ogórek świeży 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,90 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 80,50 Węglowodany ogółem [g] 330,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 2 515,40 suma cukrów prostych [g] 69,40
dieta miksowana		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy gotowany dieta pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,50 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 203,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 Sód [mg] 528,80 suma cukrów prostych [g] 22,40
bogatobrezkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 1/2szt 50 g jabłko 1 szt		rosolnik 400 ml (SEL) pulpet drobiowy gotowany dieta pilotaż 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,30 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 311,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 2 968,50 suma cukrów prostych [g] 66,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-22 środa	wegietariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta jajeczno-serowa 100 g (JAJ, MLE) sałata wiosennna z ogórkiem 1/2szt 50 g		zupa jarzynowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE) kalafior w sosie beszamelowym zapiekany projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) miód 50 g ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,90 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 80,50 Węglowodany ogółem [g] 330,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 2 515,40 suma cukrów prostych [g] 69,40
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata wiosennna z ogórkiem 1/2szt 50 g		rosolnik 400 ml (SEL) kotlet pożarski pieczony projekt 120 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki gotowane 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,70 Białko ogółem [g] 115,10 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 297,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,70 Sód [mg] 2 841,10 suma cukrów prostych [g] 47,10
2026-07-23 czwartek	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		Zalewajka gotowana 400 ml (GLU, 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) ser zmiasty 150 g (MLE) pasta z pieczenioga udźca z kurczaka 50 g (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 792,70 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 102,20 Węglowodany ogółem [g] 371,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 3 696,80 suma cukrów prostych [g] 59,10
	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		Zalew ajka dieta gotowana 400 ml (GLU, 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) ser zmiasty 150 g (MLE) pasta z pieczenioga udźca z kurczaka 50 g (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 831,80 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 376,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 3 052,30 suma cukrów prostych [g] 67,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-23 czwartek	nisko tłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		Zalew ajka dieta gotowana 400 ml (GLU, 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) ser ziemisty 150 g (MLE) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta nisko tłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,60 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 366,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 2 885,00 suma cukrów prostych [g] 64,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE)	Zalew ajka dieta gotowana 400 ml (GLU, 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/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziemisty 150 g (MLE) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 864,60 Białko ogółem [g] 128,10 Tłuszcz [g] 104,00 Węglowodany ogółem [g] 370,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 3 965,90 suma cukrów prostych [g] 27,60
	niskokaloryczna	chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 50 g 50 g		Zalew ajka dieta gotowana 400 ml (GLU, 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/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) ser ziemisty 150 g (MLE) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,10 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 57,90 Węglowodany ogółem [g] 292,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 125,90 suma cukrów prostych [g] 22,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-23 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		Zalew ajka dieta gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z jabłkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) 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) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 274,20 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 108,70 Węglowodany ogółem [g] 470,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 Sód [mg] 4 380,80 suma cukrów prostych [g] 136,30
dieta miksowana		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Zalew ajka dieta gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta -projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,10 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 70,00 Węglowodany ogółem [g] 266,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 478,20 suma cukrów prostych [g] 23,20
bogatobreszkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		Zalew ajka dieta gotowana 400 ml (GLU, 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) ser zmiasty 150 g (MLE) pasta z pieczono udźca z kurczaka 50 g (SEL) sałata -projekt 15 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 991,70 Białko ogółem [g] 120,80 Tłuszcz [g] 111,80 Węglowodany ogółem [g] 392,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 Sód [mg] 3 447,50 suma cukrów prostych [g] 79,90
wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) sałatka z pieczarek 50g 50 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		Zalew ajka dieta gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z jabłkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) 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) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 274,20 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 108,70 Węglowodany ogółem [g] 470,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 Sód [mg] 4 380,80 suma cukrów prostych [g] 136,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-23 czwartek	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		Zalewajka gotowana 400 ml (GLU, 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) ser ziarnisty 150 g (MLE) pasta z pieczono go udźca z kurczaka 50 g (SEL) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 792,70 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 102,20 Węglowodany ogółem [g] 371,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 3 696,80 suma cukrów prostych [g] 59,10
		podstawowa	plátky owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml zupa gulaszowa z fasolą gotowana 400 ml (GLU, SEL)		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 966,40 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 75,00 Węglowodany ogółem [g] 487,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 Sód [mg] 1 801,40 suma cukrów prostych [g] 140,50
		łatwo strawna	plátky owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		zupa gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 903,40 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 74,70 Węglowodany ogółem [g] 475,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 1 797,90 suma cukrów prostych [g] 140,00
2026-07-24 piątek	niskotłuszczowa		plátky owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko gotowane 1 szt		zupa gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami gotowany dieta niskotłuszczowa projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 903,40 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 74,70 Węglowodany ogółem [g] 475,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 1 797,90 suma cukrów prostych [g] 140,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-24 piątek	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 872,10 Białko ogółem [g] 143,40 Tłuszcz [g] 104,10 Węglowodany ogółem [g] 353,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 814,80 suma cukrów prostych [g] 32,10
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 50 g		zupa gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z pierśią z kurczaka i szpinakiem 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,70 Białko ogółem [g] 93,30 Tłuszcz [g] 68,50 Węglowodany ogółem [g] 290,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 3 014,80 suma cukrów prostych [g] 22,20
	wegetariańska	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g jogurt naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta ryżowo-paprykowa 100 g mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 646,80 Białko ogółem [g] 145,20 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 615,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 94,80 Sód [mg] 2 574,80 suma cukrów prostych [g] 161,20
	dieta miksowana	miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		zupa gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,50 Białko ogółem [g] 92,90 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 287,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 388,10 suma cukrów prostych [g] 61,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-24 piątek	bogatobresztkowa		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		zupa gulaszowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 004,90 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 477,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 2 190,80 suma cukrów prostych [g] 141,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g jogurt naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) pasta ryżowo-paprykowa 100 g mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 646,80 Białko ogółem [g] 145,20 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 615,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 94,80 Sód [mg] 2 574,80 suma cukrów prostych [g] 161,20
	podstawowa młodzież		płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		zupa gulaszowa z fasolą gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami i cynamonem gotowany -projekt 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 744,00 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 65,00 Węglowodany ogółem [g] 465,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 1 773,00 suma cukrów prostych [g] 137,90
2026-07-25 sobota	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, 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 łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 646,60 Białko ogółem [g] 122,70 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 353,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 743,70 suma cukrów prostych [g] 48,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-25 sobota	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, 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 łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 646,60 Białko ogółem [g] 122,70 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 353,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 744,00 suma cukrów prostych [g] 48,40
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 568,30 Białko ogółem [g] 120,10 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 348,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 2 740,70 suma cukrów prostych [g] 50,40
	cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) pasta jajeczno-serowa 1/2 porcji 50 g (JAJ, MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) 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) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 709,80 Białko ogółem [g] 127,50 Tłuszcz [g] 91,90 Węglowodany ogółem [g] 360,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 Sód [mg] 3 120,70 suma cukrów prostych [g] 21,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-25 sobota	niskokaloryczna		chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brazowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/c ukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 120 g (GLU) masło mix 10g 10 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,70 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 67,70 Węglowodany ogółem [g] 287,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 2 330,80 suma cukrów prostych [g] 17,50
	vegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta jajeczno-serowa 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 600,90 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 367,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 1 769,80 suma cukrów prostych [g] 55,40
	dieta miksowana		miksowana ryżowa z wołowiną 500 ml (SEL)		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa 230 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml marchewka duszona 130 g (GLU)		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,50 Białko ogółem [g] 94,50 Tłuszcz [g] 75,30 Węglowodany ogółem [g] 242,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 Sód [mg] 1 692,60 suma cukrów prostych [g] 22,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-25 sobota	bogatorzeczka		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy 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 łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 807,80 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 370,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 Sód [mg] 2 758,30 suma cukrów prostych [g] 63,10
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta jajeczno-serowa 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 600,90 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 367,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 1 769,80 suma cukrów prostych [g] 55,40
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potraw ka drobiowa duszona projekt 290 g (GLU, MLE, 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 łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 646,60 Białko ogółem [g] 122,70 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 353,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 743,70 suma cukrów prostych [g] 48,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-26 niedziela	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pieczeń wołowa pieczona podstawa projekt 75 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 żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 589,70 Białko ogółem [g] 131,90 Tłuszcz [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 299,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 3 760,60 suma cukrów prostych [g] 47,20
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 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) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 419,80 Białko ogółem [g] 130,90 Tłuszcz [g] 81,70 Węglowodany ogółem [g] 302,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 3 369,50 suma cukrów prostych [g] 51,40
	niskotłuszczowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 394,60 Białko ogółem [g] 131,30 Tłuszcz [g] 78,50 Węglowodany ogółem [g] 302,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 3 374,70 suma cukrów prostych [g] 51,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-26 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c 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) ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,50 Białko ogółem [g] 144,00 Tłuszcz [g] 98,70 Węglowodany ogółem [g] 305,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 4 232,50 suma cukrów prostych [g] 17,90
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posilek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,00 Białko ogółem [g] 117,60 Tłuszcz [g] 73,70 Węglowodany ogółem [g] 270,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 3 746,50 suma cukrów prostych [g] 19,70
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto ze szpinaku gotowane 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 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 żółty 57 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posilek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 765,40 Białko ogółem [g] 130,60 Tłuszcz [g] 106,40 Węglowodany ogółem [g] 338,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 Sód [mg] 3 988,50 suma cukrów prostych [g] 54,10
	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 g (GLU) ziemniaki gotowane 250 g jarzyna duszona 130 g (GLU, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,50 Białko ogółem [g] 105,20 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 210,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 514,60 suma cukrów prostych [g] 22,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-26 niedziela	bogatobresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g jabłko 1 szt		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pieczeń wołowa duszona dieta projekt 75 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) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589,20 Białko ogółem [g] 132,40 Tłuszcz [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 320,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 380,10 suma cukrów prostych [g] 65,60
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g sałata -projekt 15 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto ze szpinaku gotowane 90 g (MLE) ziemniaki pieczone 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 żółty 57 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 765,40 Białko ogółem [g] 130,60 Tłuszcz [g] 106,40 Węglowodany ogółem [g] 338,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 Sód [mg] 3 988,50 suma cukrów prostych [g] 54,10
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) pieczeń wołowa pieczona podstawa projekt 75 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 żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589,70 Białko ogółem [g] 131,90 Tłuszcz [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 299,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 3 760,60 suma cukrów prostych [g] 47,20
2026-07-27 poniedziałek	podstawowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) marmolada 60 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą gotowaną projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 823,70 Białko ogółem [g] 136,20 Tłuszcz [g] 76,70 Węglowodany ogółem [g] 417,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,70 Błonnik pokarmowy [g] 42,30 Sód [mg] 3 522,80 suma cukrów prostych [g] 87,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-27 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
łatwo strawna		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) marmolada 60 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 675,40 Białko ogółem [g] 131,50 Tłuszcz [g] 74,60 Węglowodany ogółem [g] 384,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 2 963,10 suma cukrów prostych [g] 90,90
niskotłuszczowa		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) marmolada 60 g jabłko gotowane 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,20 Białko ogółem [g] 131,80 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 384,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 2 968,30 suma cukrów prostych [g] 91,00
cukrzyca		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) fasolka po bretońsku z kielbasą gotowaną projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb razowy 90 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 640,50 Białko ogółem [g] 140,70 Tłuszcz [g] 73,00 Węglowodany ogółem [g] 378,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,30 Błonnik pokarmowy [g] 46,60 Sód [mg] 4 142,60 suma cukrów prostych [g] 36,40
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,50 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 67,30 Węglowodany ogółem [g] 318,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 086,10 suma cukrów prostych [g] 37,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-27, poniedziałek	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) marmolada 60 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana projekt 350 g (GLU) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770,20 Białko ogółem [g] 128,20 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodany ogółem [g] 427,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,20 Błonnik pokarmowy [g] 45,40 Sód [mg] 3 155,50 suma cukrów prostych [g] 90,30
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,00 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 85,10 Węglowodany ogółem [g] 238,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,10 Błonnik pokarmowy [g] 18,80 Sód [mg] 872,70 suma cukrów prostych [g] 22,00
	bogatobreszkowa	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) marmolada 60 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 776,90 Białko ogółem [g] 132,10 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 386,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 3 356,00 suma cukrów prostych [g] 92,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) marmolada 60 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana projekt 350 g (GLU) chleb 100 g (GLU) napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770,20 Białko ogółem [g] 128,20 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodany ogółem [g] 427,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,20 Błonnik pokarmowy [g] 45,40 Sód [mg] 3 155,50 suma cukrów prostych [g] 90,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-27 poniedziałek	podstawowa młodzież		kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) marmolada 60 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) fasolka po bretońsku z kiełbasą gotowaną projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL) chleb 100 g (GLU) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 823,70 Białko ogółem [g] 136,20 Tłuszcz [g] 76,70 Węglowodany ogółem [g] 417,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,70 Błonnik pokarmowy [g] 42,30 Sód [mg] 3 522,80 suma cukrów prostych [g] 87,10
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kiełbasa parówkowa 90 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) zrazy pieczone po węgiersku -projekt 230 g (GLU, JAJ, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kiełbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 862,50 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 117,10 Węglowodany ogółem [g] 357,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 3 058,50 suma cukrów prostych [g] 55,90
2026-07-28 wtorek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kiełbasa parówkowa 90 g ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,70 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 348,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 812,00 suma cukrów prostych [g] 52,70
		łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,70 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 348,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 812,00 suma cukrów prostych [g] 52,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-28 wtorek	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,30 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 344,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 2 742,30 suma cukrów prostych [g] 59,40
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 820,10 Białko ogółem [g] 120,90 Tłuszcz [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 350,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 2 819,30 suma cukrów prostych [g] 22,60
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,20 Białko ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 70,30 Węglowodany ogółem [g] 308,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 2 497,20 suma cukrów prostych [g] 19,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-28 wtorek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie z kaszą 250 g (GLU) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 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) jajko 100 g (JAJ) sos tartarski 100 ml (MLE, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,40 Białko ogółem [g] 92,20 Tłuszcz [g] 108,60 Węglowodany ogółem [g] 354,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 2 858,50 suma cukrów prostych [g] 59,80
	dieta miksowana	miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,20 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 77,30 Węglowodany ogółem [g] 244,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 503,70 suma cukrów prostych [g] 30,80
	bogatobiałkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony projekt 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,10 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 100,30 Węglowodany ogółem [g] 362,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 2 814,30 suma cukrów prostych [g] 64,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-28 wtorek	vegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) gołąbki wegetariańskie z kaszą 250 g (GLU) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 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) jajko 100 g (JAJ) sos tatarski 100 ml (MLE, GOR) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,40 Białko ogółem [g] 92,20 Tłuszcz [g] 108,60 Węglowodany ogółem [g] 354,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 2 858,50 suma cukrów prostych [g] 59,80
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) parówki drobiowe na ciepło 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) zrazy pieczone po węgiersku -projekt 230 g (GLU, JAJ, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 773,30 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 105,40 Węglowodany ogółem [g] 362,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 3 032,60 suma cukrów prostych [g] 56,10
2026-07-29 środa	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, 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) ser topiony 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 711,70 Białko ogółem [g] 101,10 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 371,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 3 661,00 suma cukrów prostych [g] 91,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 środa	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy 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) ser ziamisty 150 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,40 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 76,40 Węglowodany ogółem [g] 357,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 4 000,40 suma cukrów prostych [g] 95,00
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa d. niskotłusz. 1/2porcji 50 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy 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) ser ziamisty 150 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,00 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 76,40 Węglowodany ogółem [g] 365,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 3 286,80 suma cukrów prostych [g] 101,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 środa	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,80 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 78,60 Węglowodany ogółem [g] 320,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 951,70 suma cukrów prostych [g] 37,20
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,10 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 73,70 Węglowodany ogółem [g] 284,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 3 213,60 suma cukrów prostych [g] 34,70
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z makaronu i warzyw 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 184,60 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 120,80 Węglowodany ogółem [g] 420,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 66,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 Sód [mg] 4 012,70 suma cukrów prostych [g] 104,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 środa	dieta miksowana	miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 250 g marchewka duszona 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 1 990,20 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 90,10 Węglowodany ogółem [g] 211,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,90 Błonnik pokarmowy [g] 18,90 Sód [mg] 536,60 suma cukrów prostych [g] 24,00
	bogatoreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany dieta projekt 100 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy 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) ser ziarnisty 150 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 642,30 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 87,10 Węglowodany ogółem [g] 373,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 4 395,80 suma cukrów prostych [g] 107,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) serek do chleba warzywny 125 g (MLE)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) zapiekanka z makaronu i warzyw 350 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 184,60 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 120,80 Węglowodany ogółem [g] 420,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 66,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 Sód [mg] 4 012,70 suma cukrów prostych [g] 104,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 środa	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL)		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, 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) ser topiony 100 g (MLE) marmolada 80 g jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 711,70 Białko ogółem [g] 101,10 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 371,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 3 661,00 suma cukrów prostych [g] 91,20
2026-07-30 czwartek	podstawowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, 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) pieczeń rzymska 57 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 851,40 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 109,10 Węglowodany ogółem [g] 346,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 Sód [mg] 3 420,20 suma cukrów prostych [g] 49,10
	łatwo strawna		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 809,10 Białko ogółem [g] 140,40 Tłuszcz [g] 99,20 Węglowodany ogółem [g] 351,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 147,80 suma cukrów prostych [g] 52,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-30 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-30 czwartek	niskośluszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskośluszczowa a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 624,70 Białko ogółem [g] 139,00 Tłuszcz [g] 83,80 Węglowodany ogółem [g] 341,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 3 214,60 suma cukrów prostych [g] 53,40
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brązowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	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) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 982,60 Białko ogółem [g] 148,70 Tłuszcz [g] 115,80 Węglowodany ogółem [g] 353,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 Sód [mg] 3 984,10 suma cukrów prostych [g] 24,00
	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) gulasz z indyka duszony dieta projekt 205 g (GLU, SEL) ryż brązowy gotowany 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 552,60 Białko ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 319,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 2 970,10 suma cukrów prostych [g] 22,60
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) krokiety z nadzieniem ruskim 2 szt (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 363,80 Białko ogółem [g] 136,20 Tłuszcz [g] 142,80 Węglowodany ogółem [g] 398,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 2 880,00 suma cukrów prostych [g] 59,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-30 czwartek	dieta miksowana	miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		krupnik gotowany 400 ml (GLU, 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		miksowana rosół z wołowiną 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,90 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 96,50 Węglowodany ogółem [g] 234,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 517,80 suma cukrów prostych [g] 22,80
	bogatobreszkowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		krupnik gotowany 400 ml (GLU, 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 980,20 Białko ogółem [g] 142,20 Tłuszcz [g] 109,80 Węglowodany ogółem [g] 370,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 3 161,70 suma cukrów prostych [g] 66,20
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 50 g 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) krokiety z nadzieniem ruskim 2 szt (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 363,80 Białko ogółem [g] 136,20 Tłuszcz [g] 142,80 Węglowodany ogółem [g] 398,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 2 880,00 suma cukrów prostych [g] 59,10
	podstawowa młodzież	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ogórek świeży 50 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, 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) pieczeń rzymska 57 g serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 851,40 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 109,10 Węglowodany ogółem [g] 346,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 Sód [mg] 3 420,20 suma cukrów prostych [g] 49,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-31 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-31 piątek	podstawowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z kiszonej kapusty 100 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 759,90 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 395,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Sód [mg] 2 933,30 suma cukrów prostych [g] 70,30
	łatwo strawna	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,90 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 60,30 Węglowodany ogółem [g] 360,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 2 211,90 suma cukrów prostych [g] 73,10
	niskotłuszczowa	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g napój owocowy z jablek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,30 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 58,20 Węglowodany ogółem [g] 360,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 2 456,60 suma cukrów prostych [g] 73,10
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g	chleb 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotow ane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g (GLU, SOJ, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,20 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 64,80 Węglowodany ogółem [g] 326,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 3 465,20 suma cukrów prostych [g] 37,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-31 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskokaloryczna		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,30 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 52,00 Węglowodany ogółem [g] 283,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 2 830,60 suma cukrów prostych [g] 29,90
vegetariańska		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 759,90 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 395,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Sód [mg] 2 933,30 suma cukrów prostych [g] 70,30
dieta miksowana		miksowana krupnik z drobiem 500 ml (GLU, SEL)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana owsianka z drobiem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 785,90 Białko ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 64,50 Węglowodany ogółem [g] 220,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 615,80 suma cukrów prostych [g] 30,20
bogatobreszkowa		kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryba po grecku pieczona projekt 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,30 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 71,00 Węglowodany ogółem [g] 379,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 2 222,50 suma cukrów prostych [g] 87,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-31 piątek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z kiszonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 759,90 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 395,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Sód [mg] 2 933,30 suma cukrów prostych [g] 70,30
	podstawowa młodzież	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser do chleba 125 g (MLE)		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba pieczona projekt 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotow ane 250 g surówka z kiszonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 759,90 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 395,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Sód [mg] 2 933,30 suma cukrów prostych [g] 70,30
2026-08-01 sobota	podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mielonka tyrolska 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) musztarda 11 g (GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) paprykarz wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,20 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 106,20 Węglowodany ogółem [g] 364,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 3 468,70 suma cukrów prostych [g] 65,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-01 sobota	łatwo strawna	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 814,00 Białko ogółem [g] 135,60 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 358,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 2 689,70 suma cukrów prostych [g] 65,50
	niskotłuszczowa	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) surówka z selera drobno starta 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczow a/łatwostrawna 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 788,80 Białko ogółem [g] 136,00 Tłuszcz [g] 96,80 Węglowodany ogółem [g] 358,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 2 694,90 suma cukrów prostych [g] 65,70
	cukrzyca	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	chleb 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotow ana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c ukru 400 ml	chleb 30 g (GLU) twaróg z rzodkiewką 50g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek homogenizowa ny naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 912,00 Białko ogółem [g] 147,80 Tłuszcz [g] 103,30 Węglowodany ogółem [g] 363,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 3 353,00 suma cukrów prostych [g] 36,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-01 sobota	niskokaloryczna	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy b/c cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 565,60 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 91,90 Węglowodany ogółem [g] 327,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 2 508,50 suma cukrów prostych [g] 35,20
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszkanką meksykańską gotowana 350 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 831,70 Białko ogółem [g] 101,40 Tłuszcz [g] 106,90 Węglowodany ogółem [g] 381,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 Sód [mg] 2 804,40 suma cukrów prostych [g] 70,50
	dieta miksowana	miksowana gryskowa z wołowiną 500 ml (GLU, MLE, SEL)		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		miksowana ryżowa z drobiem 500 ml (MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] 2 141,30 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 256,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 469,20 suma cukrów prostych [g] 31,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-19 do dnia 2026-08-01 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-01 sobota	bogatoresztkowa		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g jabłko 1 szt		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta 220 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 983,40 Białko ogółem [g] 137,20 Tłuszcz [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 376,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 Sód [mg] 2 700,30 suma cukrów prostych [g] 79,70
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszkanką meksykańską gotowana 350 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 831,70 Białko ogółem [g] 101,40 Tłuszcz [g] 106,90 Węglowodany ogółem [g] 381,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 Sód [mg] 2 804,40 suma cukrów prostych [g] 70,50
	podstawowa młodzież		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) mielonka tyrolska 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mielonka tyrolska 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) musztarda 11 g (GOR) ogórek kiszony 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) paprykarz wieprzowy duszony projekt 205 g (GLU, MLE) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) surówka z selera 100 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny 220 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,20 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 106,20 Węglowodany ogółem [g] 364,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 3 468,70 suma cukrów prostych [g] 65,70

Oznaczenia alergenów:

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