

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-02 niedziela	podstawowa D01		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 180 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 919,80 Białko ogółem [g] 161,00 Tłuszcz [g] 115,00 Węglowodany ogółem [g] 323,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 463,80 suma cukrów prostych [g] 67,50
	łatwo strawna D02		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 180 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 903,80 Białko ogółem [g] 160,20 Tłuszcz [g] 113,00 Węglowodany ogółem [g] 323,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 3 510,60 suma cukrów prostych [g] 67,10
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka gotowane 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 180 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 75 g sałata -projekt 15 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 857,40 Białko ogółem [g] 155,50 Tłuszcz [g] 108,90 Węglowodany ogółem [g] 326,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 3 455,40 suma cukrów prostych [g] 69,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-02 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g	chleb pszenny 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 200 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 180 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenny 30 g (GLU) pasta z pieczonoego udzka z kurczaka 50 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 013,20 Białko ogółem [g] 170,60 Tłuszcz [g] 118,90 Węglowodany ogółem [g] 331,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 3 699,30 suma cukrów prostych [g] 33,00
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) dżem 60 g pomidor 75 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 200 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 180 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 739,90 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 102,50 Węglowodany ogółem [g] 359,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 3 021,10 suma cukrów prostych [g] 80,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) dżem 60 g pomidor 75 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 200 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 180 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 739,90 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 102,50 Węglowodany ogółem [g] 359,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 3 021,10 suma cukrów prostych [g] 80,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-08-02 niedziela	podstawowa młodzież P01	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 180 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) sałata -projekt 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 919,80 Białko ogółem [g] 161,00 Tłuszcz [g] 115,00 Węglowodany ogółem [g] 323,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 463,80 suma cukrów prostych [g] 67,50	
	podstawowa D01	kakao 450 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 60 g mandarynka 150 g		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) spaghetti z mięsem wołowym gotowane 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 387,80 Białko ogółem [g] 154,60 Tłuszcz [g] 110,40 Węglowodany ogółem [g] 463,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,00 Błonnik pokarmowy [g] 38,70 Sód [mg] 3 028,00 suma cukrów prostych [g] 89,30	
	2026-08-03 poniedziałek	łatwostrawna D02	kakao 450 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 60 g mandarynka 150 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 3 175,30 Białko ogółem [g] 143,20 Tłuszcz [g] 111,10 Węglowodany ogółem [g] 414,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 075,40 suma cukrów prostych [g] 91,10
		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kakao 450 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 60 g mandarynka 150 g		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany 205 g (GLU, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 3 146,20 Białko ogółem [g] 143,20 Tłuszcz [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 414,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 5 017,70 suma cukrów prostych [g] 91,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-03 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) mandarynka 150 g	chleb pszenny 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	zupa barszcz białą z ziemniakami gotowanymi 400 ml (GLU, MLE, SEL) sos wołowo-pomidorowy gotowany 205 g (GLU, SEL) makaron spaghetti gotowany 200 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenny 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 265,50 Białko ogółem [g] 171,10 Tłuszcz [g] 119,60 Węglowodany ogółem [g] 391,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 3 946,10 suma cukrów prostych [g] 39,40
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 60 g mandarynka 150 g		zupa grochowa z ziemniakami gotowanymi 400 ml (SEL) spaghetti wegetariańskie gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 483,80 Białko ogółem [g] 158,90 Tłuszcz [g] 119,10 Węglowodany ogółem [g] 463,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,30 Błonnik pokarmowy [g] 38,70 Sód [mg] 3 478,90 suma cukrów prostych [g] 89,40
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 60 g mandarynka 150 g		zupa grochowa z ziemniakami gotowanymi 400 ml (SEL) spaghetti wegetariańskie gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) jogurt naturalny 150 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 483,80 Białko ogółem [g] 158,90 Tłuszcz [g] 119,10 Węglowodany ogółem [g] 463,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,30 Błonnik pokarmowy [g] 38,70 Sód [mg] 3 478,90 suma cukrów prostych [g] 89,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-03 poniedziałek	podstawowa młodzież P01		kakao 450 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 60 g mandarynka 150 g		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) spaghetti z mięsem wołowym gotowane 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 387,80 Białko ogółem [g] 154,60 Tłuszcz [g] 110,40 Węglowodany ogółem [g] 463,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,00 Łonnik pokarmowy [g] 38,70 Sód [mg] 3 028,00 suma cukrów prostych [g] 89,30
2026-08-04 wtorek	podstawowa D01		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 75 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 791,70 Białko ogółem [g] 130,60 Tłuszcz [g] 116,50 Węglowodany ogółem [g] 318,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,40 Łonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 4 904,40 suma cukrów prostych [g] 54,70
	łatwo strawną D02		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 200 g surówka z warzyw mieszanych 150 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 75 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 602,60 Białko ogółem [g] 136,70 Tłuszcz [g] 89,10 Węglowodany ogółem [g] 327,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,10 Łonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 3 950,40 suma cukrów prostych [g] 60,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-04 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 200 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 150 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa /łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 541,90 Białko ogółem [g] 136,50 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 324,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 3 969,50 suma cukrów prostych [g] 60,80
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 75 g	chleb pszenny 30 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 200 g surówka z warzyw mieszanych 150 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenny 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 815,50 Białko ogółem [g] 136,60 Tłuszcz [g] 109,20 Węglowodany ogółem [g] 337,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 4 773,40 suma cukrów prostych [g] 39,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) jajko 50 g (JAJ)		zupa krem z pieczarek gotowany 400 g (MLE, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 193,70 Białko ogółem [g] 131,80 Tłuszcz [g] 128,20 Węglowodany ogółem [g] 399,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,50 Błonnik pokarmowy [g] 42,80 Sód [mg] 3 694,70 suma cukrów prostych [g] 73,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-04 wtorek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) jajko 50 g (JAJ)		zupa krem z pieczarek gotowany 400 g (MLE, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany 350 g (GLU, JAJ, MLE) koktajl z maślanki i owoców 250 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 193,70 Białko ogółem [g] 131,80 Tłuszcz [g] 128,20 Węglowodany ogółem [g] 399,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,50 Błonnik pokarmowy [g] 42,80 Sód [mg] 3 694,70 suma cukrów prostych [g] 73,20
	podstawowa młodzież P01	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 75 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630,90 Białko ogółem [g] 137,00 Tłuszcz [g] 94,50 Węglowodany ogółem [g] 321,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 4 547,10 suma cukrów prostych [g] 57,10
2026-08-05 środa	podstawowa D01	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) parówka na ciepło 50 g (SOJ) ogórek świeży 75 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzo-drobiowy gotowany podstawa 100 g (JAJ, SEL) sos myśliwski gotowany 130 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 150 g (MLE) kielbasa żywiecka 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 811,20 Białko ogółem [g] 135,00 Tłuszcz [g] 111,90 Węglowodany ogółem [g] 331,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 4 307,90 suma cukrów prostych [g] 63,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-05 środa	łatwo strawna D02	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmięty 150 g (MLE) parówka na ciepło 50 g (SOJ) pomidor 75 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 75 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 491,80 Białko ogółem [g] 125,10 Tłuszcz [g] 84,40 Węglowodany ogółem [g] 322,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 3 698,60 suma cukrów prostych [g] 63,10
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmięty 150 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka drobno starta 150 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 75 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 409,20 Białko ogółem [g] 129,30 Tłuszcz [g] 74,50 Węglowodany ogółem [g] 320,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 3 835,40 suma cukrów prostych [g] 63,10
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) parówka na ciepło 50 g (SOJ) ogórek świeży 75 g	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmięty 150 g (MLE) kielbasa żywiecka 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 657,00 Białko ogółem [g] 137,30 Tłuszcz [g] 99,90 Węglowodany ogółem [g] 318,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 5 913,70 suma cukrów prostych [g] 31,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-05 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser zmiasty 150 g (MLE) ogórek świeży 75 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) placki ziemniaczane smażone 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) miód 50 g pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 017,80 Białko ogółem [g] 128,50 Tłuszcz [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 435,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 Sód [mg] 3 588,10 suma cukrów prostych [g] 75,90
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ogórek świeży 75 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) placki ziemniaczane smażone 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) miód 50 g pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 837,20 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 431,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 Sód [mg] 2 752,30 suma cukrów prostych [g] 71,80
	podstawowa młodzież P01	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) parówka na ciepło 50 g (SOJ) ogórek świeży 75 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) pulpet wieprzo-drobny gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos myśliwski gotowany 130 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) kielbasa żywiecka 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,20 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 104,90 Węglowodany ogółem [g] 331,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 3 980,80 suma cukrów prostych [g] 64,50
2026-08-06 czwartek	podstawowa D01	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 75 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki z kaszą i mięsem wieprzowym 250 g (GLU) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,30 Białko ogółem [g] 115,30 Tłuszcz [g] 105,10 Węglowodany ogółem [g] 341,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 505,00 suma cukrów prostych [g] 47,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-06 czwartek	łatwo strawna D02	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 75 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy pieczony dieta 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 459,30 Białko ogółem [g] 121,90 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 301,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 Sód [mg] 3 841,50 suma cukrów prostych [g] 48,00
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 75 g		zupa neapolitańska z makaronem b/sera zółtego gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy pieczony dieta 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziółowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona 180 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 330,40 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 77,90 Węglowodany ogółem [g] 299,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 Sód [mg] 3 694,20 suma cukrów prostych [g] 52,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-06 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb razowy 75 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 75 g	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) pasta ryżowo-paprykowa 50 g	zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) klops wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (JAJ, SEL) sos śmietanowy-ziolowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) twaróg z rzodkiewką 50g 50 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 492,20 Białko ogółem [g] 120,10 Tłuszcz [g] 102,70 Węglowodany ogółem [g] 291,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,90 Sód [mg] 4 174,40 suma cukrów prostych [g] 25,50
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta ryżowo-paprykowa 100 g jajko 50 g (JAJ) pomidor 75 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki wegetariańskie z kaszą 250 g (GLU) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE) dżem 60 g pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 730,40 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 393,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 2 736,00 suma cukrów prostych [g] 83,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta ryżowo-paprykowa 100 g jajko 50 g (JAJ) pomidor 75 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gołąbki wegetariańskie z kaszą 250 g (GLU) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE) dżem 60 g pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 730,40 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 393,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 2 736,00 suma cukrów prostych [g] 83,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-06 czwartek	podstawowa młodzież P01	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) pomidor 75 g		zupa neapolitańska z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gotówki z kaszą i mięsem wieprzowym 250 g (GLU) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek świeży 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,30 Białko ogółem [g] 115,30 Tłuszcz [g] 105,10 Węglowodany ogółem [g] 341,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 505,00 suma cukrów prostych [g] 47,60
	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba pieczona 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kiszanej kapusty 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 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) jogurt naturalny 150 g (MLE) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 874,00 Białko ogółem [g] 119,80 Tłuszcz [g] 98,70 Węglowodany ogółem [g] 395,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,90 Błonnik pokarmowy [g] 38,50 Sód [mg] 4 169,10 suma cukrów prostych [g] 86,60
	łatwo strawna D02	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba po grecku dieta 200 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) jogurt naturalny 150 g (MLE) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,70 Białko ogółem [g] 110,90 Tłuszcz [g] 70,90 Węglowodany ogółem [g] 340,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 3 427,10 suma cukrów prostych [g] 77,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-07 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba po grecku dieta 200 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) jogurt naturalny 150 g (MLE) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa /łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,70 Białko ogółem [g] 110,90 Tłuszcz [g] 70,90 Węglowodany ogółem [g] 340,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 3 427,10 suma cukrów prostych [g] 77,70
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba po grecku dieta 200 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 200 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 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) jogurt naturalny 150 g (MLE) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 310,40 Białko ogółem [g] 113,70 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 273,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 4 436,30 suma cukrów prostych [g] 39,30
	wegetariańska	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g jogurt naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba pieczona 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kiszanej kapusty 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 846,00 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 100,80 Węglowodany ogółem [g] 395,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 38,50 Sód [mg] 3 341,10 suma cukrów prostych [g] 86,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-07 piątek	wegietarianska oddział młodzieżowy	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g jogurt naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba pieczona 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kiszanej kapusty 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 846,00 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 100,80 Węglowodany ogółem [g] 395,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Błonnik pokarmowy [g] 38,50 Sód [mg] 3 341,10 suma cukrów prostych [g] 86,60
	podstawowa młodzież P01	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) ryba pieczona 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kiszanej kapusty 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 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) jogurt naturalny 150 g (MLE) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 759,10 Białko ogółem [g] 112,70 Tłuszcz [g] 98,40 Węglowodany ogółem [g] 371,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 3 766,40 suma cukrów prostych [g] 84,60
2026-08-08 sobota	podstawowa D01	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb razowy 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony podstaw a 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 760,50 Białko ogółem [g] 146,10 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 338,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,60 Błonnik pokarmowy [g] 43,30 Sód [mg] 4 675,20 suma cukrów prostych [g] 60,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-08 sobota	łatwo strawna D02	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 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 barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) marchewka duszona 180 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 569,70 Białko ogółem [g] 138,30 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 343,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 4 582,60 suma cukrów prostych [g] 60,40
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 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 barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) marchewka duszona 180 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 577,20 Białko ogółem [g] 138,30 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 345,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 4 027,90 suma cukrów prostych [g] 61,60
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb wielozłamiasty 75 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE)	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) pasta jajeczno-serowa 1/2porcji 50 g (JAJ, MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony dieta 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb wielozłamiasty 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 769,40 Białko ogółem [g] 156,50 Tłuszcz [g] 108,30 Węglowodany ogółem [g] 313,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,50 Błonnik pokarmowy [g] 42,60 Sód [mg] 4 774,00 suma cukrów prostych [g] 31,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-08 sobota	wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb razowy 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z truskawkami gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 184,30 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 141,20 Węglowodany ogółem [g] 392,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 80,40 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 Sód [mg] 4 226,60 suma cukrów prostych [g] 107,80
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb razowy 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z truskawkami gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 184,30 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 141,20 Węglowodany ogółem [g] 392,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 80,40 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 Sód [mg] 4 226,60 suma cukrów prostych [g] 107,80
	podstawowa młodzież P01		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb razowy 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka duszony 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 760,50 Białko ogółem [g] 146,10 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 338,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,60 Błonnik pokarmowy [g] 43,30 Sód [mg] 4 675,20 suma cukrów prostych [g] 60,30
2026-08-09 niedziela	podstawowa D01		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 75 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kapusty czerwonej 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 711,40 Białko ogółem [g] 140,00 Tłuszcz [g] 110,90 Węglowodany ogółem [g] 302,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 606,50 suma cukrów prostych [g] 71,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-09 niedziela	łatwo strawna D02	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 75 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony podstawa 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 660,30 Białko ogółem [g] 144,20 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 297,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 Sód [mg] 3 709,80 suma cukrów prostych [g] 71,10
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 75 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony podstawa 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem 150 g napój owocowy b/cukru 400 ml		herbata b/c 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,90 Białko ogółem [g] 144,10 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 291,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 3 709,60 suma cukrów prostych [g] 65,20
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb wielozłamiasty 75 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 75 g	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony podstawa 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kapusty czerwonej 150 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb wielozłamiasty 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 615,10 Białko ogółem [g] 151,10 Tłuszcz [g] 113,10 Węglowodany ogółem [g] 267,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,40 Sód [mg] 3 922,80 suma cukrów prostych [g] 45,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-09 niedziela	wegetariańska		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) pomidor 75 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kapusty czerwonej 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 737,60 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 120,20 Węglowodany ogółem [g] 311,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 3 283,10 suma cukrów prostych [g] 72,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) pomidor 75 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlety sojowe smażone 6 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kapusty czerwonej 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 737,60 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 120,20 Węglowodany ogółem [g] 311,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 3 283,10 suma cukrów prostych [g] 72,30
	podstawowa młodzież P01		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 75 g		zupa kalafiorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony podstawa 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kapusty czerwonej 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 711,40 Białko ogółem [g] 140,00 Tłuszcz [g] 110,90 Węglowodany ogółem [g] 302,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 606,50 suma cukrów prostych [g] 71,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-10 poniedziałek	podstawowa D01		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 75 g		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) makaron z mięsem wieprzowym i mieszaną warzywną gotowany 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 755,10 Białko ogółem [g] 130,20 Tłuszcz [g] 79,10 Węglowodany ogółem [g] 397,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 3 912,10 suma cukrów prostych [g] 58,50
	łatwo strawna D02		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron z mięsem wieprzowym i mieszaną warzywną gotowany 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 683,50 Białko ogółem [g] 126,50 Tłuszcz [g] 80,40 Węglowodany ogółem [g] 374,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 Sód [mg] 3 278,90 suma cukrów prostych [g] 57,40
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron z mięsem wieprzowym i jarzynami gotowany dieta niskotłuszczowa 350 g (GLU, JAJ, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 522,00 Białko ogółem [g] 120,90 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 367,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 Sód [mg] 3 198,30 suma cukrów prostych [g] 61,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-10 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb razowy 75 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 75 g	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron z mięsem wieprzowym i mieszanką warzywną gotowany 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata b/c 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 391,80 Białko ogółem [g] 121,50 Tłuszcz [g] 81,60 Węglowodany ogółem [g] 311,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 Sód [mg] 4 343,40 suma cukrów prostych [g] 27,30
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) sos czosnkowy 100 g (MLE) ogórek kiszony 75 g		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) makaron z mieszanką warzywną 350 g (GLU, JAJ) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 266,20 Białko ogółem [g] 149,00 Tłuszcz [g] 90,00 Węglowodany ogółem [g] 497,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 65,80 Sód [mg] 3 537,50 suma cukrów prostych [g] 92,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) sos czosnkowy 100 g (MLE) ogórek kiszony 75 g		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) makaron z mieszanką warzywną 350 g (GLU, JAJ) budyń 200 ml (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 266,20 Białko ogółem [g] 149,00 Tłuszcz [g] 90,00 Węglowodany ogółem [g] 497,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 65,80 Sód [mg] 3 537,50 suma cukrów prostych [g] 92,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-10 poniedziałek	podstawowa młodzież P01		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 75 g		zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) makaron z mięsem wieprzowym i mieszanką warzywną gotowany 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 755,10 Białko ogółem [g] 130,20 Tłuszcz [g] 79,10 Węglowodany ogółem [g] 397,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Sód [mg] 3 912,10 suma cukrów prostych [g] 58,50
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zrazy pieczone po węgiersku 230 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 704,20 Białko ogółem [g] 146,70 Tłuszcz [g] 97,50 Węglowodany ogółem [g] 325,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 3 527,30 suma cukrów prostych [g] 57,50
2026-08-11 wtorek	podstawowa D01		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 75 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,40 Białko ogółem [g] 143,00 Tłuszcz [g] 83,70 Węglowodany ogółem [g] 307,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 4 661,00 suma cukrów prostych [g] 51,70
		łatwo strawna D02	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 75 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,40 Białko ogółem [g] 143,00 Tłuszcz [g] 83,70 Węglowodany ogółem [g] 307,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 4 661,00 suma cukrów prostych [g] 51,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-11 wtorek	Dieta latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa d. niskotłuszcz. 1/2 porcji 50 g (MLE)		zupa neapolitańska z ryżem b/sera żółtego gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka drobno starta 150 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 75 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 397,30 Białko ogółem [g] 138,30 Tłuszcz [g] 74,80 Węglowodany ogółem [g] 304,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 3 987,50 suma cukrów prostych [g] 60,70
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb razowy 75 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zraz wieprzowo-drobiowy pieczony 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 562,20 Białko ogółem [g] 146,40 Tłuszcz [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 285,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 Sód [mg] 4 037,10 suma cukrów prostych [g] 26,30
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pesto ze szpinaku 120 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 959,40 Białko ogółem [g] 123,60 Tłuszcz [g] 149,30 Węglowodany ogółem [g] 293,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 61,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 3 588,80 suma cukrów prostych [g] 52,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-02 do dnia 2026-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-11 wtorek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) pesto ze szpinaku 120 g (MLE) ziemniaki pieczone 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 959,40 Białko ogółem [g] 123,60 Tłuszcz [g] 149,30 Węglowodany ogółem [g] 293,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 61,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 3 588,80 suma cukrów prostych [g] 52,00
	podstawowa młodzież P01	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) zrazy pieczone po węgiersku 230 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 200 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 704,20 Białko ogółem [g] 146,70 Tłuszcz [g] 97,50 Węglowodany ogółem [g] 325,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 3 527,30 suma cukrów prostych [g] 57,50

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>