

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-12 środa	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 szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) kotlet schabowy z pieca 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z chrzanem 150 g 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] 2 587,60 Białko ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 302,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 4 027,70 suma cukrów prostych [g] 67,20
	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) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony dieta 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) 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 posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 543,30 Białko ogółem [g] 139,00 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 287,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 4 116,50 suma cukrów prostych [g] 64,20
	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) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony dieta 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) 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 posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 543,30 Białko ogółem [g] 139,00 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 287,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 4 116,50 suma cukrów prostych [g] 64,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-12 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 200 g surówka z warzyw mieszanych 150 g (MLE, SEL) 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 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] 2 519,90 Białko ogółem [g] 143,00 Tłuszcz [g] 101,40 Węglowodany ogółem [g] 273,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 4 497,40 suma cukrów prostych [g] 33,90
	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 57 g (MLE) dżem 60 g pomidor 75 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym i szpinakiem opiekane 2 szt (GLU, JAJ, MLE) 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) serek homogenizowany 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] 2 768,80 Białko ogółem [g] 115,90 Tłuszcz [g] 108,90 Węglowodany ogółem [g] 345,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 2 420,30 suma cukrów prostych [g] 88,00
	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 57 g (MLE) dżem 60 g pomidor 75 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem białym i szpinakiem opiekane 2 szt (GLU, JAJ, MLE) 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) serek homogenizowany 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] 2 768,80 Białko ogółem [g] 115,90 Tłuszcz [g] 108,90 Węglowodany ogółem [g] 345,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 2 420,30 suma cukrów prostych [g] 88,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-12 środa	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 szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) kotlet schabowy z pieca 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z chrzanem 150 g 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] 2 587,60 Białko ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 302,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 4 027,70 suma cukrów prostych [g] 67,20
	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) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 75 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona swieża z groszkiem 180 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 753,10 Białko ogółem [g] 165,50 Tłuszcz [g] 111,70 Węglowodany ogółem [g] 285,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 4 801,80 suma cukrów prostych [g] 54,40
2026-08-13 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) ser ziarnisty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona swieża z groszkiem 180 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) schab pieczony 55 g jabłko 1 szt	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 697,80 Białko ogółem [g] 175,20 Tłuszcz [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 290,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 534,60 suma cukrów prostych [g] 62,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-13 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek	Dieta łatwostawna 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) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka gotowane 150 g (SEL) 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) schab pieczony 55 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa /łatwostawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 675,90 Białko ogółem [g] 172,50 Tłuszcz [g] 98,40 Węglowodany ogółem [g] 286,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 Sód [mg] 3 539,70 suma cukrów prostych [g] 61,80
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb razowy 75 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 75 g	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 200 g kalafior gotowany z masłem i bułką tartą 150 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 648,00 Białko ogółem [g] 166,70 Tłuszcz [g] 110,20 Węglowodany ogółem [g] 264,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 Sód [mg] 5 288,10 suma cukrów prostych [g] 27,30
	vegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser zmiasty 150 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) pomidor 75 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlety z fasoli pieczone 300 g (JAJ) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona świeża z groszkiem 180 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 008,10 Białko ogółem [g] 149,70 Tłuszcz [g] 97,90 Węglowodany ogółem [g] 411,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,80 Błonnik pokarmowy [g] 57,90 Sód [mg] 3 616,00 suma cukrów prostych [g] 64,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek	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 zmiasty 150 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 50 g (MLE, SEL) pomidor 75 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) kotlety z fasoli pieczone 300 g (JAJ) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona świeża z groszkiem 180 g (GLU) 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) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 918,00 Białko ogółem [g] 143,10 Tłuszcz [g] 91,00 Węglowodany ogółem [g] 411,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 58,50 Sód [mg] 3 288,80 suma cukrów prostych [g] 65,70
	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) ser zmiasty 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 75 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) udko z kurczaka pieczone 150 g (SEL) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona świeża z groszkiem 180 g (GLU) 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) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 663,00 Białko ogółem [g] 158,90 Tłuszcz [g] 104,80 Węglowodany ogółem [g] 285,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 4 474,60 suma cukrów prostych [g] 55,30
2026-08-14 piątek	podstawowa D01	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g		zupa warszawska z fasolą gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron gotowany 230 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy gotowany 140 g (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) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 788,00 Białko ogółem [g] 104,90 Tłuszcz [g] 81,90 Węglowodany ogółem [g] 424,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 2 827,70 suma cukrów prostych [g] 89,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-14 piątek	łatwo strawna D02	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron gotowany 230 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy gotowany 140 g (MLE) 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) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 75 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta nis kołuszczo a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 699,00 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodany ogółem [g] 400,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 Sód [mg] 2 630,80 suma cukrów prostych [g] 85,10
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron nitki gotowany 200 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy gotowany 140 g (MLE) 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) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 75 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta nis kołuszczo a/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523,40 Białko ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 73,40 Węglowodany ogółem [g] 377,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,70 Sód [mg] 4 564,40 suma cukrów prostych [g] 84,90
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	bułka razowa 70 g (GLU) chleb pszemno-żytni 60 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 mandarynka 150 g	chleb pszemno-żytni 30 g (GLU) ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółtym gotowany 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszemno-żytni 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	herbata b/c 500 ml chleb pszemno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,70 Białko ogółem [g] 115,10 Tłuszcz [g] 89,30 Węglowodany ogółem [g] 311,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 535,30 suma cukrów prostych [g] 30,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-14 piątek	wegetariańska	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g twaróg 50 g 50 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron gotowany 230 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy gotowany 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 191,90 Białko ogółem [g] 127,40 Tłuszcz [g] 93,30 Węglowodany ogółem [g] 479,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 2 870,70 suma cukrów prostych [g] 97,50
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g twaróg 50 g 50 g (MLE) mandarynka 150 g		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron gotowany 230 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy gotowany 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 191,90 Białko ogółem [g] 127,40 Tłuszcz [g] 93,30 Węglowodany ogółem [g] 479,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 2 870,70 suma cukrów prostych [g] 97,50
	podstawowa młodzież P01	kasza jęczmienna na mleku gotowana 500 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 150 g		zupa warszawska z fasola gotowana 400 ml (GLU, SEL) makaron gotowany 230 g (GLU, JAJ) sos truskawkowy gotowany 140 g (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) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 788,00 Białko ogółem [g] 104,90 Tłuszcz [g] 81,90 Węglowodany ogółem [g] 424,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 2 827,70 suma cukrów prostych [g] 89,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-15 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, 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 razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z cebulką czerwoną 100 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] 2 739,40 Białko ogółem [g] 132,80 Tłuszcz [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 320,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 3 529,00 suma cukrów prostych [g] 68,10
	łatwo strawna D02		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE) 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) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 732,20 Białko ogółem [g] 137,20 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 337,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 Sód [mg] 3 649,10 suma cukrów prostych [g] 72,70
	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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE) 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) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 732,20 Białko ogółem [g] 137,20 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 337,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 Sód [mg] 3 649,10 suma cukrów prostych [g] 72,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-15 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb wielozłamiasty 75 g (GLU) bulka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR) jabłko 1 szt	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa duszona 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	herbata b/c 500 ml chleb wielozłamiasty 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 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] 2 716,50 Białko ogółem [g] 149,10 Tłuszcz [g] 119,80 Węglowodany ogółem [g] 280,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,20 Błonnik pokarmowy [g] 39,60 Sód [mg] 4 082,00 suma cukrów prostych [g] 47,30
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb razowy 100 g (GLU) bulka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) jajka gotowane w sosie chrzanowym 100 ml (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z cebulką czerwoną 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 333,30 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 286,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,40 Sód [mg] 2 946,70 suma cukrów prostych [g] 74,50
	wegetariańska oddział młodziężowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb razowy 100 g (GLU) bulka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) nutella 50 g (MLE, ORZ) jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) jajka gotowane w sosie chrzanowym 100 ml (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z cebulką czerwoną 100 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 333,30 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 286,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,40 Sód [mg] 2 946,70 suma cukrów prostych [g] 74,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21
 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-15 sobota	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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt		zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, 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 razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarożek z cebulką czerwona 100 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] 2 739,40 Białko ogółem [g] 132,80 Tłuszcz [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 320,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 3 529,00 suma cukrów prostych [g] 68,10
			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 75 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś z kurczaka duszona podstawa 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g surówka colesław kolorowa 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb wielozłamiasty 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) papryka 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 732,80 Białko ogółem [g] 155,90 Tłuszcz [g] 112,60 Węglowodany ogółem [g] 290,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 3 539,30 suma cukrów prostych [g] 67,90
			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) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 75 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona dieta 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 200 g marchewka duszona świeża z groszkiem 180 g (GLU) 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) 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] 2 586,90 Białko ogółem [g] 158,20 Tłuszcz [g] 88,70 Węglowodany ogółem [g] 301,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 3 459,20 suma cukrów prostych [g] 58,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-16 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-16 niedziela	Dieta łatwostawna 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) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 75 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona dieta 205 g (GLU, MLE, SEL) 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 75 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 565,00 Białko ogółem [g] 155,60 Tłuszcz [g] 88,60 Węglowodany ogółem [g] 297,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 Sód [mg] 3 464,40 suma cukrów prostych [g] 58,10
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 75 g	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś duszona dieta 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 200 g surówka colesław kolorowa 150 g napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb wielozłazisty 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 741,00 Białko ogółem [g] 170,00 Tłuszcz [g] 106,00 Węglowodany ogółem [g] 294,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 3 780,20 suma cukrów prostych [g] 38,90
	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 z jajek 100 g (JAJ) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) surówka colesław kolorowa 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb wielozłazisty 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) papryka 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 000,70 Białko ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 135,80 Węglowodany ogółem [g] 343,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 Sód [mg] 2 539,50 suma cukrów prostych [g] 67,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21
KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-16 niedziela	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 z jajek 100 g (JAJ) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (MLE)		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi ruskie gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) surówka colesław kolorowa 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb wielozłamiasty 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) twaróg 50 g 50 g (MLE) papryka 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 000,70 Białko ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 135,80 Węglowodany ogółem [g] 343,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 Sód [mg] 2 539,50 suma cukrów prostych [g] 67,60
	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 konserwowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 75 g		zupa pomidorowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierś z kurczaka duszona podstaw a 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g surówka colesław kolorowa 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb wielozłamiasty 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) schab gotowany 30 g (SEL) papryka 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 732,80 Białko ogółem [g] 155,90 Tłuszcz [g] 112,60 Węglowodany ogółem [g] 290,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 3 539,30 suma cukrów prostych [g] 67,90
2026-08-17 poniedziałek	podstawowa D01	kakao 450 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 60 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku 350 g (GLU) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 958,10 Białko ogółem [g] 149,30 Tłuszcz [g] 90,50 Węglowodany ogółem [g] 406,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 39,60 Sód [mg] 3 843,30 suma cukrów prostych [g] 83,70
	łatwo strawna D02	kakao 450 ml (MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 60 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) jarzyna duszona 180 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 830,00 Białko ogółem [g] 150,40 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 386,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Sód [mg] 2 642,90 suma cukrów prostych [g] 88,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-17 poniedziałek	Dieta łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kakao 450 ml (MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 60 g jabłko gotowane 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) jarzyna duszona 180 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/latwostawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 844,60 Białko ogółem [g] 150,60 Tłuszcz [g] 82,80 Węglowodany ogółem [g] 390,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 Sód [mg] 2 643,50 suma cukrów prostych [g] 91,60
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb razowy 75 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) pasta z jarzyn 1/2szt 50 g (SEL)	zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku gotowana 300 g (GLU) chleb razowy 100 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 809,80 Białko ogółem [g] 153,90 Tłuszcz [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 370,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,60 Błonnik pokarmowy [g] 58,60 Sód [mg] 3 891,40 suma cukrów prostych [g] 36,50
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 60 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana 350 g (GLU) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 005,30 Białko ogółem [g] 146,30 Tłuszcz [g] 87,10 Węglowodany ogółem [g] 431,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,50 Błonnik pokarmowy [g] 46,10 Sód [mg] 3 824,80 suma cukrów prostych [g] 87,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-17 poniedziałek	wegetariańska oddział młodzieżowy	kakao 450 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 60 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana 350 g (GLU) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 915,20 Białko ogółem [g] 139,70 Tłuszcz [g] 80,10 Węglowodany ogółem [g] 431,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,30 Błonnik pokarmowy [g] 46,70 Sód [mg] 3 497,70 suma cukrów prostych [g] 88,30
	podstawowa młodzież P01	kakao 450 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) dżem 60 g jabłko 1 szt		zupa barszcz biały z ziemniakami gotowany 400 ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku 350 g (GLU) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ogórek kiszony 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 868,00 Białko ogółem [g] 142,70 Tłuszcz [g] 83,50 Węglowodany ogółem [g] 406,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,80 Błonnik pokarmowy [g] 40,20 Sód [mg] 3 516,20 suma cukrów prostych [g] 84,60
2026-08-18 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) jajko gotowane 50 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony podstawa 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 150 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) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g jogurt naturalny 150 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522,80 Białko ogółem [g] 122,10 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 302,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 137,50 suma cukrów prostych [g] 70,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-18 wtorek	łatwo strawna D02	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko gotowane 50 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 150 g buraczki gotowane 180 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g jogurt naturalny 150 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,50 Białko ogółem [g] 130,90 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 297,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 19,10 Sód [mg] 3 339,10 suma cukrów prostych [g] 67,10
	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 szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g		zupa neapolitańska z ryżem b/sera żółtego gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 150 g buraczki gotowane 180 g (GLU, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g jogurt naturalny 150 g (MLE)	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,30 Białko ogółem [g] 123,10 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 308,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 Sód [mg] 3 144,60 suma cukrów prostych [g] 67,60
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb razowy 75 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko gotowane 50 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) twaróg z rzodkiewką 50g 50 g (MLE)	zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony dieta 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 150 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 150 g (GLU) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) pasta z pieczono udźca z kurczaka 50 g (SEL)	herbata b/c 500 ml chleb razowy 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) sałatka wiosenna z pomidorami 100 g jogurt naturalny 150 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,10 Białko ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 90,20 Węglowodany ogółem [g] 276,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 3 304,40 suma cukrów prostych [g] 28,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-18 wtorek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko gotowane 50 g (JAJ) twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE) pomidor 75 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) placki ziemniaczane smażone 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) 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 ryżowo-paprykowa 100 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g jogurt naturalny 150 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 028,40 Białko ogółem [g] 109,50 Tłuszcz [g] 112,50 Węglowodany ogółem [g] 412,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 Sód [mg] 2 978,60 suma cukrów prostych [g] 74,50
	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) jajko gotowane 50 g (JAJ) twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE) pomidor 75 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) placki ziemniaczane smażone 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (MLE) 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 ryżowo-paprykowa 100 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g jogurt naturalny 150 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 028,40 Białko ogółem [g] 109,50 Tłuszcz [g] 112,50 Węglowodany ogółem [g] 412,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 Sód [mg] 2 978,60 suma cukrów prostych [g] 74,50
	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) jajko gotowane 50 g (JAJ) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g		zupa neapolitańska z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) gulasz wieprzowy duszony podstawa 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 150 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) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g jogurt naturalny 150 g (MLE)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 522,80 Białko ogółem [g] 122,10 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 302,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 137,50 suma cukrów prostych [g] 70,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-19 środa	podstawowa D01		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 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) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) pulpet wieprzo-drobny 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) ser żółty 57 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] 2 711,10 Białko ogółem [g] 134,40 Tłuszcz [g] 108,80 Węglowodany ogółem [g] 312,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 5 641,80 suma cukrów prostych [g] 57,70
	łatwo strawna D02		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) pulpet wieprzo-o-drobny 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 pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 530,60 Białko ogółem [g] 136,70 Tłuszcz [g] 99,60 Węglowodany ogółem [g] 283,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 4 729,80 suma cukrów prostych [g] 56,40
	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) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka jarzynowa d. niskotłuszcz. 1/2porcji 50 g (MLE)		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) pulpet wieprzo-o-drobny gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka drobno starta 100 g (MLE, SEL) 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) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 520,70 Białko ogółem [g] 136,00 Tłuszcz [g] 99,50 Węglowodany ogółem [g] 281,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 Sód [mg] 4 142,80 suma cukrów prostych [g] 55,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-19 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb pszenno-żytni 60 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) sałatka jarzynowa 1/2 porcji 50 g (MLE)	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (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 150 g (MLE, SEL) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	herbata b/c 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 492,50 Białko ogółem [g] 150,40 Tłuszcz [g] 98,90 Węglowodany ogółem [g] 263,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 5 131,00 suma cukrów prostych [g] 26,20
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2 porcji 50 g (MLE)		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) nalesniki z serem białym opiekane 2 szt (GLU, JAJ, 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 091,60 Białko ogółem [g] 153,40 Tłuszcz [g] 111,30 Węglowodany ogółem [g] 383,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 4 405,80 suma cukrów prostych [g] 78,30
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser żółty 90 g (MLE) sałatka jarzynowa 1/2 porcji 50 g (MLE)		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) nalesniki z serem białym opiekane 2 szt (GLU, JAJ, 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 091,60 Białko ogółem [g] 153,40 Tłuszcz [g] 111,30 Węglowodany ogółem [g] 383,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 4 405,80 suma cukrów prostych [g] 78,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-19 środa	podstawowa młodzież P01		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 150 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) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)		zupa ogórkowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) pulpet wieprzo-drobio wy gotowany podstawa 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) ser żółty 57 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] 2 711,10 Białko ogółem [g] 134,40 Tłuszcz [g] 108,80 Węglowodany ogółem [g] 312,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 5 641,80 suma cukrów prostych [g] 57,70
2026-08-20 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) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 75 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka z pieca 120 g (GLU, JAJ) 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) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek świeży 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 390,50 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 86,90 Węglowodany ogółem [g] 290,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 3 992,00 suma cukrów prostych [g] 59,00
	łatwo strawna D02		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziolowym 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko 1 szt	kanapki na posilek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 330,80 Białko ogółem [g] 126,80 Tłuszcz [g] 81,10 Węglowodany ogółem [g] 284,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 3 441,90 suma cukrów prostych [g] 68,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-20 czwartek	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) twaróg 50 g 50 g (MLE) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziółowym 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) jabłko gotowane 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,90 Białko ogółem [g] 131,70 Tłuszcz [g] 76,40 Węglowodany ogółem [g] 289,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 Sód [mg] 3 405,10 suma cukrów prostych [g] 72,70
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb razowy 75 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 75 g	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) pierś z kurczaka w sosie śmietanow o-ziółowym 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwii i jabłek 150 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) szynka konserw owa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	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) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek świeży 50 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,00 Białko ogółem [g] 128,90 Tłuszcz [g] 83,70 Węglowodany ogółem [g] 258,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 4 667,50 suma cukrów prostych [g] 32,50
	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 z jajek 50g 50 g (JAJ) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 75 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) leczo wegetariańskie gotowane 350 g (GLU, MLE) ryż gotowany 150 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) miód 25 g ogórek świeży 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,40 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 80,90 Węglowodany ogółem [g] 340,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 2 761,50 suma cukrów prostych [g] 61,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-20 czwartek	wegietariańska 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 z jajek 50g 50 g (JAJ) twaróg 50 g 50 g (MLE) ogórek kiszony 75 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) leczko wegetariańskie gotowane 350 g (GLU, MLE) ryż gotowany 150 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) miód 25 g ogórek świeży 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,40 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 80,90 Węglowodany ogółem [g] 340,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 2 761,50 suma cukrów prostych [g] 61,30
	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) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 75 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka z pieca 120 g (GLU, JAJ) 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) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek świeży 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,50 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 86,90 Węglowodany ogółem [g] 290,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 3 992,00 suma cukrów prostych [g] 59,00
2026-08-21 piątek	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) bułka pszenna 50 g (GLU) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa żywiecka 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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) pasta z pieczonogo udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 137,70 Białko ogółem [g] 147,80 Tłuszcz [g] 98,20 Węglowodany ogółem [g] 434,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 Sód [mg] 2 167,70 suma cukrów prostych [g] 89,10
	łatwo strawna D02	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) bułka pszenna 50 g (GLU) chleb pszenny 100 g masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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) pasta z pieczonogo udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 75 g	kanapki na posiełek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 939,60 Białko ogółem [g] 137,00 Tłuszcz [g] 92,00 Węglowodany ogółem [g] 402,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 2 366,60 suma cukrów prostych [g] 91,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) bułka pszenna 50 g (GLU) chleb pszenny 100 g masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko gotowane 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym-niskotł. 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 75 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/latwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 876,00 Białko ogółem [g] 137,10 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 401,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 2 366,60 suma cukrów prostych [g] 89,50
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	bułka razowa 70 g (GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek kiszony 75 g	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (MLE, SEL) makaron gotowany z serem białym b/cukru 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pasta z pieczonko udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 745,10 Białko ogółem [g] 145,50 Tłuszcz [g] 100,10 Węglowodany ogółem [g] 327,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 3 868,30 suma cukrów prostych [g] 34,00
	wegetariańska	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) bułka pszenna 50 g (GLU) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 471,10 Białko ogółem [g] 165,80 Tłuszcz [g] 121,40 Węglowodany ogółem [g] 448,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,50 Błonnik pokarmowy [g] 40,10 Sód [mg] 3 511,70 suma cukrów prostych [g] 97,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-12 do dnia 2026-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek	wegetariańska oddział młodzieżowy	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) bułka pszenna 50 g (GLU) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g ser żółty 36g 36 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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) sałatka kebab wegetariańska 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR)	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 471,10 Białko ogółem [g] 165,80 Tłuszcz [g] 121,40 Węglowodany ogółem [g] 448,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,50 Błonnik pokarmowy [g] 40,10 Sód [mg] 3 511,70 suma cukrów prostych [g] 97,20
	podstawowa młodzież P01	płatki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) bułka pszenna 50 g (GLU) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) marmolada 40g 40 g kielbasa żywiecka 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		zupa grochowa z ziemniakami gotowana 400 ml (SEL) makaron gotowany z serem białym z cukrem 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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) pasta z pieczono udźca z kurczaka 50 g (SEL) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 137,70 Białko ogółem [g] 147,80 Tłuszcz [g] 98,20 Węglowodany ogółem [g] 434,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 Sód [mg] 2 167,70 suma cukrów prostych [g] 89,10

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>