

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-22 sobota	podstawowa D01	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) bułka pszenna 50 g (GLU) chleb razowy 100 g (GLU) 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		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony podstawa 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) ogórek kiszony 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 17,76 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 313,70 Białko ogółem [g] 125,30 Tłuszcz [g] 80,70 Węglowodany ogółem [g] 289,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,70 Błonnik pokarmowy [g] 35,60 Sód [mg] 4 591,30 Sól [g] 11,40 suma cukrów prostych [g] 47,40	
	łatwo strawna D02	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) bułka pszenna 50 g (GLU) chleb pszenny 100 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		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 150 g (MLE, SEL) 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) jajko 50 g (JAJ) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 18,27 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 385,90 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 75,30 Węglowodany ogółem [g] 315,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 259,40 Sól [g] 8,20 suma cukrów prostych [g] 55,60	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-22 sobota	Dieta łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) bułka pszenna 50 g (GLU) chleb pszenny 100 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		zupa solferino b/fasolki gotowana 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 150 g (MLE, SEL) 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) twaróg 50 g 50 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/latwostawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 18,64 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 479,10 Białko ogółem [g] 135,60 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 317,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 3 336,50 Sól [g] 8,40 suma cukrów prostych [g] 56,50	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	bułka razowa 70 g (GLU) chleb wielozłazisty 75 g (GLU) 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	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) twaróg z rzodkiewką 50g 50 g (MLE)	zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony dieta 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 150 g (MLE, SEL) napój z owoców b/cukru 400 ml	herbata 500 ml chleb wielozłazisty 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko 50 g (JAJ) pomidor 75 g	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR)	Wartość brutto [zł] 18,56 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 333,40 Białko ogółem [g] 128,10 Tłuszcz [g] 83,50 Węglowodany ogółem [g] 288,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,30 Błonnik pokarmowy [g] 41,80 Sód [mg] 3 197,30 Sól [g] 7,90 suma cukrów prostych [g] 29,90	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-22 sobota	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) bułka pszenna 50 g (GLU) chleb razowy 100 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarog z rzodkiewką 100 g (MLE) pomidor 75 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw gotow ana 350 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 150 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml budyń 200 ml (MLE)	herbata 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ser żółty 57 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 13,19 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 483,60 Białko ogółem [g] 105,80 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 342,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 43,20 Sód [mg] 2 616,10 Sól [g] 6,50 suma cukrów prostych [g] 87,40	
	wegetariańska oddział młodzieżowy	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) bułka pszenna 50 g (GLU) chleb razowy 100 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarog z rzodkiewką 100 g (MLE) pomidor 75 g		zupa solferino z ziemniakami gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską gotow ana 350 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 150 g (MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml budyń 200 ml (MLE)	herbata 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ser żółty 57 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 13,63 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 486,50 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 343,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 43,30 Sód [mg] 2 616,60 Sól [g] 6,50 suma cukrów prostych [g] 87,90	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-22 sobota	podstawowa młodzież P01		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) bułka pszenna 50 g (GLU) chleb razowy 100 g (GLU) 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		zupa solferino z ziemniakami gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wołowy duszony 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) ogórek kiszony 150 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 17,41 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 244,90 Białko ogółem [g] 123,80 Tłuszcz [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 277,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 Sód [mg] 4 584,80 Sól [g] 11,40 suma cukrów prostych [g] 46,90	
2026-08-23 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) paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 75 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony w sosie myśliwskim 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kapusty pekińskiej 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 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 brutto [zł] 17,49 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 428,20 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 87,20 Węglowodany ogółem [g] 300,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 3 244,70 Sól [g] 8,10 suma cukrów prostych [g] 71,20	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-23 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) paszтет z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony w sosie śmietanowo ziołowym 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kapusty pekińskiej 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) tw aróg na słodko 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 17,01 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 417,90 Białko ogółem [g] 128,90 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 296,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 3 278,80 Sól [g] 8,20 suma cukrów prostych [g] 67,20	
	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) szynka konserwowa drobiowa 90 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony w sosie śmietanowo ziołowym 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 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) tw aróg na słodko 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 15,38 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 351,00 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 72,70 Węglowodany ogółem [g] 309,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 Sód [mg] 3 146,80 Sól [g] 7,80 suma cukrów prostych [g] 79,30	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-23 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb wielozłamiasty 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) pomidor 75 g	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) jajko 50 g (JAJ)	krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) schab duszony w sosie śmietanowo ziołowym 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kapusty pekińskiej 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb wielozłamiasty 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 16,66 Wartość energetyczna [kcal] 2 264,00 Białko ogółem [g] 126,60 Tłuszcz [g] 87,90 Węglowodany ogółem [g] 260,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,40 Sód [mg] 3 277,30 Sól [g] 8,20 suma cukrów prostych [g] 37,60	
	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) papryka 75 g		krupnik gotowany 400 ml (GLU, SEL) kotlet sojowy panierowany 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kapusty pekińskiej 150 g (MLE) 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 17,90 Wartość energetyczna [kcal] 2 483,80 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 100,60 Węglowodany ogółem [g] 302,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 2 639,20 Sól [g] 6,60 suma cukrów prostych [g] 62,30	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-23 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) pasztet wegetariański pieczony 100 g (JAJ, MLE) papryka 75 g		krupnik gotowany 300 ml (GLU, SEL) kotlet sojowy panierowany 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kapusty pekińskiej 150 g (MLE) 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) 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 brutto [zł] 17,75 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 457,70 Białko ogółem [g] 107,20 Tłuszcz [g] 101,30 Węglowodany ogółem [g] 293,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 6 518,90 Sól [g] 16,30 suma cukrów prostych [g] 61,70	
	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) pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 75 g		krupnik gotowany 300 ml (GLU, SEL) schab duszony w sosie myśliwskim 205 g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kapusty pekińskiej 150 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg na słodko 100 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 brutto [zł] 17,34 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 402,10 Białko ogółem [g] 124,70 Tłuszcz [g] 87,90 Węglowodany ogółem [g] 291,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 7 124,40 Sól [g] 17,80 suma cukrów prostych [g] 70,70	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-24 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) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) dżem 60 g mandarynka 150 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wieprzowym gotowane 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) jajko 50 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 13,35 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 465,90 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 74,80 Węglowodany ogółem [g] 353,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 944,20 Sól [g] 7,30 suma cukrów prostych [g] 79,90	
	łatwostrawna 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) dżem 60 g mandarynka 150 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą włoską i mięsem wieprzowym 350 g (GLU, JAJ) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 14,11 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 464,40 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 72,10 Węglowodany ogółem [g] 348,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 2 827,30 Sól [g] 7,00 suma cukrów prostych [g] 82,40	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-24 poniedziałek	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 drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) dżem 60 g mandarynka 150 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) makaron nitki z mięsem wieprzowym i jarzynami gotowane 350 g (GLU, JAJ, SEL) 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) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa /łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 14,68 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 471,00 Białko ogółem [g] 125,40 Tłuszcz [g] 68,90 Węglowodany ogółem [g] 347,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,10 Błonnik pokarmowy [g] 18,30 Sód [mg] 3 185,10 Sól [g] 7,90 suma cukrów prostych [g] 78,30	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb razowy 75 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) pierś z kurczaka 30g 30 g (SEL)	zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą włoską i mięsem wieprzowym 350 g (GLU, JAJ) napój z owoców b/ cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 75 g	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)	Wartość brutto [zł] 15,19 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 317,80 Białko ogółem [g] 125,10 Tłuszcz [g] 74,40 Węglowodany ogółem [g] 306,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,20 Sód [mg] 3 187,20 Sól [g] 7,90 suma cukrów prostych [g] 33,60	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-24 poniedziałek	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) dżem 60 g mandarynka 150 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami gotowane 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) jajko 50 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 13,71 Wartość energetyczna [kcal] 2 600,80 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 85,90 Węglowodany ogółem [g] 360,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 2 628,70 Sól [g] 6,50 suma cukrów prostych [g] 83,10	
	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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) dżem 60 g mandarynka 150 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 400 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami gotowane 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) jajko 50 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 13,71 Wartość energetyczna [kcal] 2 600,80 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 85,90 Węglowodany ogółem [g] 360,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 2 628,70 Sól [g] 6,50 suma cukrów prostych [g] 83,10	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-24 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) kielbasa szyrkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ, SEL) dżem 60 g mandarynka 150 g		zupa pomidorowa z ryżem gotowana 300 ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wieprzowym gotowane 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) jajko 50 g (JAJ) ser do chleba 125 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 13,19 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 405,10 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 73,70 Węglowodany ogółem [g] 341,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 2 941,70 Sól [g] 7,30 suma cukrów prostych [g] 79,70	
2026-08-25 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) skyr naturalny 150 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek świeży 75 g		zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolą gotowana 400 ml (MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawowa 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 15,75 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 453,80 Białko ogółem [g] 136,70 Tłuszcz [g] 78,70 Węglowodany ogółem [g] 314,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 3 592,20 Sól [g] 9,10 suma cukrów prostych [g] 60,80	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-25 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) skyr naturalny 150 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 75 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 16,01 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 421,50 Białko ogółem [g] 141,40 Tłuszcz [g] 75,00 Węglowodany ogółem [g] 309,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 3 152,30 Sól [g] 7,90 suma cukrów prostych [g] 68,20	
	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) skyr naturalny 150 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 75 g		zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) surówka z marchwi 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) serek do chleba warzywny 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 brutto [zł] 15,80 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 370,10 Białko ogółem [g] 142,00 Tłuszcz [g] 69,90 Węglowodany ogółem [g] 306,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 558,70 Sól [g] 9,00 suma cukrów prostych [g] 67,80	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-25 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb razowy 75 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) skyr naturalny 150 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek świeży 75 g	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) maślanka naturalna 200 ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana 400 ml (MLE, SEL) sos mięsny wieprzowy gotowany dieta 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) surówka z marchwi i jabłek /cukrzy ca 150 g (MLE) napój z owoców b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 75 g	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)	Wartość brutto [zł] 15,93 Wartość energetyczna [kcal] 2 266,80 Białko ogółem [g] 138,80 Tłuszcz [g] 71,30 Węglowodany ogółem [g] 287,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,40 Błonnik pokarmowy [g] 40,10 Sód [mg] 3 385,00 Sól [g] 8,60 suma cukrów prostych [g] 46,30	
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) skyr naturalny 150 g (MLE) ogórek świeży 75 g		zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolą gotowana 400 ml (MLE, SEL) kotleciki z kaszy jęczmiennej smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 16,76 Wartość energetyczna [kcal] 2 942,10 Białko ogółem [g] 150,10 Tłuszcz [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 392,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 41,90 Sód [mg] 3 784,70 Sól [g] 9,60 suma cukrów prostych [g] 67,60	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-25 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) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) skyr naturalny 150 g (MLE) ogórek świeży 75 g		zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolą gotowana 300 ml (MLE) kotleciki z kaszy jęczmiennej smażone 350 g (GLU, JAJ, MLE) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 17,59 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 826,90 Białko ogółem [g] 143,00 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 390,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 42,10 Sód [mg] 3 449,10 Sól [g] 8,70 suma cukrów prostych [g] 67,50	
	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) skyr naturalny 150 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek świeży 75 g		zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolą gotowana 300 ml (MLE) sos mięsny wieprzowy gotowany podstawowa 205 g (GLU) kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) 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) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pasztet 50 g (GLU, GOR) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 15,39 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 428,60 Białko ogółem [g] 136,20 Tłuszcz [g] 76,90 Węglowodany ogółem [g] 312,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 3 583,70 Sól [g] 9,10 suma cukrów prostych [g] 59,80	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-26 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) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 75 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona podstaw a 205 g (GLU) 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) papryka 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 16,43 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 495,10 Białko ogółem [g] 135,20 Tłuszcz [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 293,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 4 239,40 Sól [g] 10,60 suma cukrów prostych [g] 62,30	
	łatwo strawna D02	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 75 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 18,56 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 417,80 Białko ogółem [g] 144,90 Tłuszcz [g] 81,80 Węglowodany ogółem [g] 286,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 3 524,60 Sól [g] 8,90 suma cukrów prostych [g] 61,80	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-26 środa	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) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 75 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem drobnostarte 130 g 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 /łatwostawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 18,59 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,40 Białko ogółem [g] 146,00 Tłuszcz [g] 76,80 Węglowodany ogółem [g] 290,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 19,70 Sód [mg] 3 531,20 Sól [g] 8,90 suma cukrów prostych [g] 64,40	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) pomidor 75 g	serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE) chleb pszenno-żytni 20 g (GLU)	zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona dieta 205 g (GLU) ziemniaki gotowane 200 g mizeria 150 g (MLE) 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) papryka 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 16,66 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,20 Białko ogółem [g] 142,20 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 258,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 3 822,80 Sól [g] 9,60 suma cukrów prostych [g] 30,60	chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) serek homogenizowany naturalny 75 g (MLE)

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-26 środa	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) twarog z koperkiem 50 g (MLE) dżem 60 g pomidor 75 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kluski śląskie gotowane 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) 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) sardynki w pomidorach 120 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) papryka 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 15,68 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 853,50 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 443,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 2 536,80 Sól [g] 6,30 suma cukrów prostych [g] 87,90	
	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) twarog z koperkiem 50 g (MLE) dżem 60 g pomidor 75 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) kluski śląskie gotowane 350 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy gotowany 130 ml (GLU, MLE) buraczki z jabłkiem 150 g 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) papryka 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 16,66 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 788,60 Białko ogółem [g] 98,20 Tłuszcz [g] 77,60 Węglowodany ogółem [g] 439,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 2 189,90 Sól [g] 5,50 suma cukrów prostych [g] 86,00	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-26 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) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 75 g		zupa grysikowa gotowana 400 ml (GLU, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona podstawa 205 g (GLU) 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) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB) ser żółty 36g 36 g (MLE) papryka 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 17,62 Wartość energetyczna [kcal] 2 405,10 Białko ogółem [g] 128,60 Tłuszcz [g] 85,30 Węglowodany ogółem [g] 293,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 3 912,30 Sól [g] 9,80 suma cukrów prostych [g] 63,30	
2026-08-27 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) sałatka z pora 50 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa krakowska 90 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) rumsztyk wołowo-drobiowy z pieca 120 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 200 g kapusta kiszona duszona 180 g (GLU) 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) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek świeży 75 g sałata 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 18,37 Wartość energetyczna [kcal] 2 735,00 Białko ogółem [g] 129,50 Tłuszcz [g] 117,20 Węglowodany ogółem [g] 305,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 975,20 Sól [g] 10,00 suma cukrów prostych [g] 62,50	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-27 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) sałatka jarzynowa 50 g (MLE) kielbasa krakowska 90 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wołowo drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g kapusta włoska 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) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g sałata 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 18,33 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 571,40 Białko ogółem [g] 132,60 Tłuszcz [g] 102,20 Węglowodany ogółem [g] 293,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 3 604,10 Sól [g] 9,00 suma cukrów prostych [g] 62,30	
	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 niskotłuszczowa 50 g (MLE) kielbasa krakowska 90 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wołowo drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g jarzyna 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) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g sałata 15 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 18,54 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 589,50 Białko ogółem [g] 131,20 Tłuszcz [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 300,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 743,60 Sól [g] 9,40 suma cukrów prostych [g] 66,60	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-27 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb razowy 75 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 50 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa krakowska 90 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE)	selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet wołowo drobiowy gotowany 100 g (JAJ, SEL) sos pomidorowy gotowany 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki gotowane 200 g kapusta włoska duszona 180 g (GLU) napój z owoców b/c cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor 75 g sałata 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 18,05 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 507,20 Białko ogółem [g] 134,50 Tłuszcz [g] 102,80 Węglowodany ogółem [g] 281,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 Sód [mg] 3 656,90 Sól [g] 9,10 suma cukrów prostych [g] 38,90	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) pasta z twarogu i ryby 50 g (RYB, MLE)
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) mandarynka 150 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g ogórek świeży 75 g sałata 15 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 15,42 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 927,80 Białko ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 131,50 Węglowodany ogółem [g] 334,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,60 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 Sód [mg] 2 766,60 Sól [g] 6,90 suma cukrów prostych [g] 63,50	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-27 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) sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser żółty 36g 36 g (MLE) mandarynka 150 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) smalczyk z gotowanej fasoli 100 g ogórek świeży 75 g sałata 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 15,42 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 927,80 Białko ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 131,50 Węglowodany ogółem [g] 334,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,60 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 Sód [mg] 2 766,60 Sól [g] 6,90 suma cukrów prostych [g] 63,50	
	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) sałatka z pora 50 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa krakowska 90 g (GLU, SOJ) mandarynka 150 g		selerowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) rumsztyk wołowo-drobiowy z pieca 120 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 200 g kapusta kiszona duszona 180 g (GLU) 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) kielbasa szyrkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek świeży 75 g sałata 15 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 18,37 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 735,00 Białko ogółem [g] 129,50 Tłuszcz [g] 117,20 Węglowodany ogółem [g] 305,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 975,20 Sól [g] 10,00 suma cukrów prostych [g] 62,50	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-28 piątek	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) dżem 40 g kielbasa żywiecka 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) ryba pieczona 120 g (GLU, RYB) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kiszzonej 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) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 18,82 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 647,10 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 346,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 3 371,20 Sól [g] 8,50 suma cukrów prostych [g] 86,60	
	łatwo strawna D02	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) dżem 40 g kielbasa żywiecka 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) ryba pieczona 120 g (GLU, RYB) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kiszzonej 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) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 18,82 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 647,10 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 346,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 3 371,20 Sól [g] 8,50 suma cukrów prostych [g] 86,60	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-28 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	plątki owsiane na mleku gotowane 500 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) dżem 40 g kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (MLE, SEL) ryba po grecku pieczona 220 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) jajko 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka łopatkowa 57 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa /łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 18,88 Wartość energetyczna [kcal] 2 401,30 Białko ogółem [g] 120,70 Tłuszcz [g] 71,60 Węglowodany ogółem [g] 331,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 539,30 Sól [g] 8,80 suma cukrów prostych [g] 80,40	
	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 żółty 36g 36 g (MLE) kielbasa żywiecka 57 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) pasta z pieczeni udźca z kurczaka 50 g (SEL)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami gotowany 400 ml (MLE, SEL) ryba po grecku pieczona 220 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki gotowane 200 g napój z owoców b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb pszenno-żytni 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) jajko 100 g (JAJ) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 18,32 Wartość energetyczna [kcal] 2 310,30 Białko ogółem [g] 120,10 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 280,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 707,90 Sól [g] 9,20 suma cukrów prostych [g] 42,70	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62 g (MLE)

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-28 piątek	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) dżem 40 g ser homogenizowany 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) ryba pieczona 120 g (GLU, RYB) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kiszzonej 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) marmolada 60 g jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 19,22 Wartość energetyczna [kcal] 2 860,10 Białko ogółem [g] 121,90 Tłuszcz [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 382,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,80 Sód [mg] 2 875,90 Sól [g] 7,20 suma cukrów prostych [g] 112,40	
	wegetariańska 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) dżem 40 g ser homogenizowany 150 g (MLE) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) ryba pieczona 120 g (GLU, RYB) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kiszzonej 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) marmolada 60 g jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 19,22 Wartość energetyczna [kcal] 2 860,10 Białko ogółem [g] 121,90 Tłuszcz [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 382,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,80 Sód [mg] 2 875,90 Sól [g] 7,20 suma cukrów prostych [g] 112,40	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-28 piątek	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) dżem 40 g kielbasa żywiecka 36 g (GLU, SOJ, SEL) jabłko 1 szt		zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml (SEL) ryba pieczona 120 g (GLU, 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) szynka łopatkowa 36g 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 18,82 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 647,10 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 346,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 3 371,20 Sól [g] 8,50 suma cukrów prostych [g] 86,60	
2026-08-29 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) szynka wieprzowa 90 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek kiszony 75 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 150 g marchewka duszona 180 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 15,87 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 611,50 Białko ogółem [g] 126,90 Tłuszcz [g] 86,90 Węglowodany ogółem [g] 348,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 Sód [mg] 3 996,50 Sól [g] 9,90 suma cukrów prostych [g] 62,50	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-29 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) szynka wieprzowa 90 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 75 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 150 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 do chleba warzywny 125 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 15,75 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 663,90 Białko ogółem [g] 131,30 Tłuszcz [g] 84,40 Węglowodany ogółem [g] 357,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 3 197,10 Sól [g] 7,90 suma cukrów prostych [g] 61,80	
	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 wieprzowa 90 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 75 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 150 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 do chleba warzywny 125 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 15,75 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 673,20 Białko ogółem [g] 132,10 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 358,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 Sód [mg] 3 195,90 Sól [g] 7,90 suma cukrów prostych [g] 61,40	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-29 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb wielozłamiasty 75 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) szynka wieprzowa 90 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek kiszony 75 g	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) ryba w folii z jarzynami pieczona 80 g (RYB)	rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy gotowany 150 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 180 g (GLU) napój z owoców b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb wielozłamiasty 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 21,07 Wartość energetyczna [kcal] 2 586,20 Białko ogółem [g] 160,60 Tłuszcz [g] 90,70 Węglowodany ogółem [g] 305,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 47,80 Sód [mg] 4 223,60 Sól [g] 10,50 suma cukrów prostych [g] 32,50	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) schab gotowany 30 g (SEL)
	wegetariańska	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb razowy 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 75 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pierogi ruskie gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 180 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 17,07 Wartość energetyczna [kcal] 2 737,70 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 387,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 43,30 Sód [mg] 3 678,30 Sól [g] 9,10 suma cukrów prostych [g] 67,70	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-29 sobota	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) ser do chleba 125 g (MLE) ogórek kiszony 75 g		zupa jarzynowa z makaronem gotowana 400 ml (GLU, JAJ, MLE) pierogi ruskie gotowane 350 g (GLU, JAJ, MLE) bukiet z jarzyn z bułką i masłem 180 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 17,07 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 737,70 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 387,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 43,30 Sód [mg] 3 678,30 Sól [g] 9,10 suma cukrów prostych [g] 67,70	
	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) szynka wieprzowa 90 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogórek kiszony 75 g		rosół z makaronem gotowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) potrawka drobiowa duszona 290 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 150 g marchewka duszona 180 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek do chleba warzywny 125 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 15,87 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 611,50 Białko ogółem [g] 126,90 Tłuszcz [g] 86,90 Węglowodany ogółem [g] 348,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 Sód [mg] 3 996,50 Sól [g] 9,90 suma cukrów prostych [g] 62,50	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-30 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) ser żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 75 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) karczek pieczony 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) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, 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 brutto [zł] 16,73 Wartość energetyczna [kcal] 2 598,10 Białko ogółem [g] 129,50 Tłuszcz [g] 109,80 Węglowodany ogółem [g] 285,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 3 656,50 Sól [g] 9,20 suma cukrów prostych [g] 60,50	
	łatwo strawna D02			kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 75 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) pierś duszona dieta 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 16,96 Wartość energetyczna [kcal] 2 332,00 Białko ogółem [g] 142,80 Tłuszcz [g] 78,30 Węglowodany ogółem [g] 274,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,60 Błonnik pokarmowy [g] 18,60 Sód [mg] 3 926,60 Sól [g] 9,80 suma cukrów prostych [g] 55,20	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-30 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) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 75 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) pierś duszona 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	chleb pszenny 150 g masło mix 20g 20 g (MLE) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa /łatwostawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 16,97 Wartość energetyczna [kcal] 2 322,10 Białko ogółem [g] 144,40 Tłuszcz [g] 75,20 Węglowodany ogółem [g] 276,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,80 Błonnik pokarmowy [g] 16,90 Sód [mg] 3 936,90 Sól [g] 9,80 suma cukrów prostych [g] 55,30	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb wielozłamiasty 75 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) pomidor 75 g	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) jogurt naturalny 150 g (MLE)	zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) pierś duszona 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój z owoców b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb wielozłamiasty 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 18,06 Wartość energetyczna [kcal] 2 363,90 Białko ogółem [g] 144,10 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 264,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 3 823,70 Sól [g] 9,50 suma cukrów prostych [g] 33,50	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) pasztet 50 g (GLU, GOR)

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-30 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 57 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) ogórek świeży 75 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (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) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 14,46 Wartość energetyczna [kcal] 2 401,00 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 99,90 Węglowodany ogółem [g] 289,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 073,50 Sól [g] 7,80 suma cukrów prostych [g] 59,90	
	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) jajko 50 g (JAJ) ogórek świeży 75 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (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) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) nutella 50 g (MLE, ORŻ) pomidor 75 g	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 14,46 Wartość energetyczna [kcal] 2 401,00 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 99,90 Węglowodany ogółem [g] 289,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 073,50 Sól [g] 7,80 suma cukrów prostych [g] 59,90	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-30 niedziela	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 żółty 57 g (MLE) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 75 g		zupa szpinakowa z ryżem gotowana 400 ml (MLE, SEL) pierś duszona dieta 205 g (GLU, MLE, 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) pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, 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 brutto [zł] 16,79 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 535,20 Białko ogółem [g] 138,50 Tłuszcz [g] 98,40 Węglowodany ogółem [g] 286,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 687,30 Sól [g] 9,30 suma cukrów prostych [g] 61,30	
2026-08-31 poniedziałek	podstawowa D01		kakao 450 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miod 25 g jabłko 1 szt		zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (MLE, SEL) fasolka po bretońsku 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) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (SEL) skyr naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 13,38 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 704,20 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 381,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,40 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 Sód [mg] 2 254,00 Sól [g] 5,70 suma cukrów prostych [g] 72,70	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-31 poniedziałek	łatwostrawna D02	kakao 450 ml (MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone 110 g (SEL) 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) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (SEL) skyr naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 15,62 Wartość energetyczna [kcal] 2 596,20 Białko ogółem [g] 132,60 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 313,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 699,40 Sól [g] 6,80 suma cukrów prostych [g] 77,60	
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kakao 450 ml (MLE) chleb pszenny 100 g bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone 110 g (SEL) 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) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (SEL) skyr naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki na posiłek wieczorny dieta niskotłuszczowa/łatwostrawna 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 15,62 Wartość energetyczna [kcal] 2 605,50 Białko ogółem [g] 133,40 Tłuszcz [g] 96,50 Węglowodany ogółem [g] 314,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 2 698,20 Sól [g] 6,80 suma cukrów prostych [g] 77,20	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31
 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-31 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	chleb razowy 75 g (GLU) bułka razowa 70 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jajko 50 g (JAJ) jabłko 1 szt	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)	zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (MLE, SEL) udko z kurczaka pieczone 110 g (SEL) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) napój z owoców b/cukru 400 ml	herbata b/c 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (SEL) skyr naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny dieta 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość brutto [zł] 15,27 Wartość energetyczna [kcal] 2 371,30 Białko ogółem [g] 126,20 Tłuszcz [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 274,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,50 Błonnik pokarmowy [g] 42,30 Sód [mg] 3 014,20 Sól [g] 7,60 suma cukrów prostych [g] 49,70	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) szynka konserwowa 36 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)
	wegetariańska	kakao 450 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (MLE, SEL) fasolka po bretońska 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) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) skyr naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiłek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 12,66 Wartość energetyczna [kcal] 2 854,60 Białko ogółem [g] 111,00 Tłuszcz [g] 83,60 Węglowodany ogółem [g] 442,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,80 Błonnik pokarmowy [g] 55,90 Sód [mg] 2 165,50 Sól [g] 5,40 suma cukrów prostych [g] 79,00	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-22 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	Podwieczorek
2026-08-31 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) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (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) pasta warzywna z gotowaną fasolą 100 g (MLE, SEL) skyr naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 12,66 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 854,60 Białko ogółem [g] 111,00 Tłuszcz [g] 83,60 Węglowodany ogółem [g] 442,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,80 Błonnik pokarmowy [g] 55,90 Sód [mg] 2 165,50 Sól [g] 5,40 suma cukrów prostych [g] 79,00	
	podstawowa młodzież P01	kakao 450 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 100 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) masło mix 20g 20 g (MLE) serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 25 g jabłko 1 szt		zupa barszcz ukraiński gotowany 400 ml (MLE, SEL) fasolka po bretońsku 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) pasta z pieczonego udźca z kurczaka 100 g (SEL) skyr naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	kanapki z chleba razowego na posiełek wieczorny 120 g (GLU, RYB, MLE)	Wartość brutto [zł] 13,38 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 704,20 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 381,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,40 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 Sód [mg] 2 254,00 Sól [g] 5,70 suma cukrów prostych [g] 72,70	

Oznaczenia alergenów:

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