



ID: 291202

KANŚK SZPITAL
OKRES: 05 LIPCA 2026 - 14 LIPCA 2026
JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY

KALORYCZNOŚĆ: 2014 kcal

Niedziela 05.07.26	Poniedziałek 06.07.26	Wtorek 07.07.26	Środa 08.07.26	Czwartek 09.07.26	Piątek 10.07.26	Sobota 11.07.26
Śniadanie (1 osoba) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Masło ekstra Pomidor Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru <u>Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g</u>	Śniadanie (1 osoba) serek kanapkowy Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru <u>Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g</u> Szynka z indyka II śniadanie (1 osoba) Jabłko Słonecznik, nasiona, łuskane Obiad (1 osoba) Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe) - 343g <u>Spaghetti bolońskie - 300g</u> Woda kolacja (1 osoba) Polędwica z indyka Masło ekstra Rzodkiewka Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru Serek Almette śmietankowy (Almette) posiłek nocny (1 osoba) Jabłko Mleko UHT, 3,2% tłuszczu	Śniadanie (1 osoba) Polędwica sopocka Dżem truskawkowy, niskosłodzony Rzodkiewka Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru <u>Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g</u> II śniadanie (1 osoba) Gruszka Orzechy laskowe Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa (żywienie zbiorowe) - 350g <u>Pałki pieczone - 240g</u> Ziemniaki, wczesne <u>Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe) - 99g</u> kolacja (1 osoba) Kiełbasa krakowska, sucha Twarożek wiejski, 2% tłuszczu Sałata Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru posiłek nocny (1 osoba) Kanaпка z masłem, sałatą i szynką - 55g	Śniadanie (1 osoba) Paprykarz "Szczeciński" serek śmietankowy (taciato) Masło ekstra Chleb żytni razowy Ogórek świeży (długi) Herbata czarna, napar bez cukru <u>Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g</u> II śniadanie (1 osoba) Słonecznik, nasiona, łuskane Gruszka Obiad (1 osoba) Zupa pieczarkowa (żywienie zbiorowe) - 339g Woda <u>Kaszotto warzywne z kaszą pęczak - 300g</u> kolacja (1 osoba) Polędwica z indyka Serek Almette śmietankowy (Almette) Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru posiłek nocny (1 osoba) Jabłko Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Śniadanie (1 osoba) Szynka wieprzowa, gotowana president twaróg delikatny Sałata Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru <u>Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g</u> II śniadanie (1 osoba) Gruszka Słonecznik, nasiona, łuskane Obiad (1 osoba) Zupa pomidorowa z ryżem (żywienie zbiorowe) - 350g Dorsz, filety pieczone Ziemniaki, gotowane <u>Surówka wielowarzywna - 100g</u> Woda kolacja (1 osoba) Szynka z udźca kurczaka Pasta twarogowa - 60g Rzodkiewka Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru posiłek nocny (1 osoba) Papryka czerwona Mleko UHT, 3,2% tłuszczu	Śniadanie (1 osoba) Pieczeń żuławska Serek Almette śmietankowy (Almette) Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru <u>Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g</u> II śniadanie (1 osoba) Jabłko Słonecznik, nasiona, łuskane Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) - 338g <u>Makaron z twarogiem i okrasą - 298g</u> Woda kolacja (1 osoba) Szynka z udźca kurczaka serek kanapkowy Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru posiłek nocny (1 osoba) Kanaпка z masłem, sałatą i szynką - 55g	Śniadanie (1 osoba) Szynka kanapkowa president twaróg delikatny Sałata Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru <u>Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g</u> II śniadanie (1 osoba) Gruszka Słonecznik, nasiona, łuskane Obiad (1 osoba) Zupa grysikowa z kaszą jaglaną - 350g <u>Pulpet w sosie warzywnym - 150g</u> Ziemniaki, wczesne Woda kolacja (1 osoba) Polędwica sopocka president twaróg delikatny Sałata Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru posiłek nocny (1 osoba) Jabłko Mleko UHT, 3,2% tłuszczu
E [kcal]: 1846.8 , E [kJ]: 7756.6 , B [g]: 84.09 , T [g]: 52.19	E [kcal]: 1993.8 , E [kJ]: 8366.33 , B [g]: 101.84 , T [g]: 63.67	E [kcal]: 2194.73 , E [kJ]: 9183.14 , B [g]: 112.97 , T [g]: 96.37	E [kcal]: 1954.54 , E [kJ]: 8185.69 , B [g]: 68.34 , T [g]: 83.55	E [kcal]: 1837.35 , E [kJ]: 7718.98 , B [g]: 108.35 , T [g]: 57.05	E [kcal]: 2198 , E [kJ]: 9207.4 , B [g]: 106.75 , T [g]: 83.98	E [kcal]: 2070.6 , E [kJ]: 8704.2 , B [g]: 98.98 , T [g]: 63.04

Niedziela 12.07.26	Poniedziałek 13.07.26	Wtorek 14.07.26
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Masło ekstra Pomidor Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru <u>Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g</u>	Pasztet drobiowy serek kanapkowy Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru <u>Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g</u>	Polędwica sopocka Dżem truskawkowy, niskosłodzony Rzodkiewka Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru <u>Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g</u>
II śniadanie (1 osoba)	II śniadanie (1 osoba)	II śniadanie (1 osoba)
Jabłko Słonecznik, nasiona, łuskane	Gruszka Słonecznik, nasiona, łuskane	Jabłko Słonecznik, nasiona, łuskane
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Zupa z fasolki szparagowej - 351g</u> <u>Strogonow drobiowy z ryżem - 301g</u> Woda	<u>Zupa ogórkowa z ziemniakami (żywienie zbiorowe) - 350g</u> <u>Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) - 200g</u> Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana Woda	<u>zupa brokułowa - 351g</u> <u>Bitki w sosie (żywienie zbiorowe) - 150g</u> Ziemniaki, wczesne <u>Surówka szwedzka (żywienie zbiorowe) - 100g</u> Woda
kolacja (1 osoba)	kolacja (1 osoba)	kolacja (1 osoba)
Polędwica z indyka Jaja kurze całe, gotowane Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Paprykarz "Szczeciński" Serek wiejski naturalny (Piątnica) Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Kiełbasa krakowska, sucha Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Sałata Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru
posiłek nocny (1 osoba)	posiłek nocny (1 osoba)	posiłek nocny (1 osoba)
Marchew Mleko UHT, 3,2% tłuszczu	Gruszka Mleko UHT, 3,2% tłuszczu	Kanapka z masłem, sałatą i szynką - 55g
E [kcal]: 1947.54 , E [kJ]: 8195.41 , B [g]: 91.6 , T [g]: 59.72	E [kcal]: 2161.99 , E [kJ]: 9055.31 , B [g]: 91.63 , T [g]: 85.14	E [kcal]: 1945.98 , E [kJ]: 8178.41 , B [g]: 106.67 , T [g]: 65.32

NIEDZIELA 05.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 770g | E [kcal]: 695.5kcal | E [kJ]: 2922.6kJ | B [g]: 28.79g | T [g]: 17.46g | W [g]: 111.57g | Kwasy tł. nas. [g]: 9.57g | Cholesterol [mg]: 49.3mg | Wp [g]: 98.27g | Cukier [g]: 34.76g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50g	Zupa mleczna z razowym makaronem:
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g	
Masło ekstra	10g	Zupa mleczna z razowym makaronem jest użyte 5 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.
Pomidor	80g	
Chleb żytni razowy	80g	
Herbata czarna, napar bez cukru	250g	
Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g		
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	50g	
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g	

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 180g | E [kcal]: 104kcal | E [kJ]: 439kJ | B [g]: 1.1g | T [g]: 0.36g | W [g]: 25.9g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.07g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 22.1g | Cukier [g]: 17.8g

Gruszka	180g
---------	------

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 900g | E [kcal]: 402.6kcal | E [kJ]: 1697.9kJ | B [g]: 30.34g | T [g]: 3.27g | W [g]: 69.91g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.65g | Cholesterol [mg]: 52.2mg | Wp [g]: 56.3g | Cukier [g]: 11.15g

Zupa jarzynowa - 350g		Risotto : Zupa jarzynowa:
Kości, wywar	46g	
Ziemniaki, wczesne	115g	
Marchew	46g	
Kalafior	58g	
Sól biała	1g	
Pieprz biały	1g	
Por	23g	
Pietruszka, korzeń	17g	
Seler korzeniowy	6g	
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	2g (gramy)	Risotto - 300g
Groszek zielony, konserwowy	12g	
Fasolka szparagowa słoik	23g	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	90g	
Ryż brązowy, gotowany	100g	
Cukinia	30g	
Cebula	15g	
Papryka czerwona	20g	
Sól biała	1g	
Pieprz czarny	1g	
Papryka w proszku	2g (gramy)	
Kukurydza konserwowa	15g	
Marchew	15g	
Pietruszka, korzeń	7g	
Seler korzeniowy	3g (gramy)	
Przyprawa do kurczaka	1g	
Woda	250g	

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 470g | E [kcal]: 442.7kcal | E [kJ]: 1851.1kJ | B [g]: 16.62g | T [g]: 24.06g | W [g]: 44.02g | Kwasy tł. nas. [g]: 14.9g | Cholesterol [mg]: 88.9mg | Wp [g]: 36.29g | Cukier [g]: 3.5g

Polędwica z indyka	50g
Masło ekstra	10g
Rzodkiewka	30g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Serek Almette śmietankowy (Almette)	50g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 360g | E [kcal]: 202kcal | E [kJ]: 846kJ | B [g]: 7.24g | T [g]: 7.04g | W [g]: 29g | Kwasy tł. nas. [g]: 3.86g | Cholesterol [mg]: 26mg | Wp [g]: 25.8g | Cukier [g]: 25.1g

Jabłko	160g
Mleko UHT, 3,2% tłuszczu	200g

PONIEDZIAŁEK 06.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 770g | E [kcal]: 683.5kcal | E [kJ]: 2874kJ | B [g]: 30.48g | T [g]: 25.18g | W [g]: 89.32g | Kwasy tł. nas. [g]: 14.04g | Cholesterol [mg]: 69.8mg | Wp [g]: 77.22g | Cukier [g]: 14.26g

serek kanapkowy	50g
Ogórek świeży (długi)	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	50g
Szynka z indyka	50g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi jest użyte 5 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 180g | E [kcal]: 195kcal | E [kJ]: 813kJ | B [g]: 5.54g | T [g]: 9.34g | W [g]: 24.3g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.94g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 19.9g | Cukier [g]: 15.84g

Jabłko	160g
Słonecznik, nasiona, łuskane	20g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 896g | E [kcal]: 583.8kcal | E [kJ]: 2445.33kJ | B [g]: 38.67g | T [g]: 7.65g | W [g]: 95.24g | Kwasy tł. nas. [g]: 2.31g | Cholesterol [mg]: 50.4mg | Wp [g]: 79.12g | Cukier [g]: 7.47g

Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe) - 343g	
Kości, wywar	190g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	35g
Kapusta kwaszona	58g
Cebula	3g
Ziemniaki, średnio	58g
Papryka w proszku	1g
Sól biała	1g
Ziele angielskie całe	0
Spaghetti bolońskie - 300g	
Wieprzowina, szynka surowa	90g
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	100g
Marchew	20g
Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku	16g
Koncentrat pomidorowy, 30%	4g (gramy)
Pietruszka, korzeń	5g
Woda	60g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Przyprawa do mięsa mielonego	1g
Zioła prowansalskie	2g (gramy)
Woda	250g

Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe):

Spaghetti bolońskie:

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 490g | E [kcal]: 422.3kcal | E [kJ]: 1773kJ | B [g]: 19.87g | T [g]: 18.2g | W [g]: 49.37g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.59g | Cholesterol [mg]: 46.3mg | Wp [g]: 41.67g | Cukier [g]: 4.61g

Paprykarz "Szczeciński"	50g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 210g | E [kcal]: 109.2kcal | E [kJ]: 461kJ | B [g]: 7.28g | T [g]: 3.3g | W [g]: 13.3g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.86g | Cholesterol [mg]: 12mg | Wp [g]: 12.1g | Cukier [g]: 9.1g

Papryka czerwona	60g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150g

WTOREK 07.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 695g | E [kcal]: 644kcal | E [kJ]: 2704.1kJ | B [g]: 29.7g | T [g]: 16.91g | W [g]: 98.72g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.92g | Cholesterol [mg]: 59.8mg | Wp [g]: 85.89g | Cukier [g]: 22.3g

Półdewica sopocka	50g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g
Rzodkiewka	30g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g	
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	50g
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g

Zupa mleczna:

Zupa mleczna z razowym makaronem:

Zupa mleczna z razowym makaronem jest użyte 5 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 200g | E [kcal]: 237kcal | E [kJ]: 989kJ | B [g]: 4g | T [g]: 12.96g | W [g]: 28.9g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.97g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 23.3g | Cukier [g]: 18.54g

Gruszka	180g
Orzechy laskowe	20g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 890g | E [kcal]: 732.93kcal | E [kJ]: 3056.04kJ | B [g]: 48.92g | T [g]: 40.04g | W [g]: 48.49g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.45g | Cholesterol [mg]: 195.1mg | Wp [g]: 40.04g | Cukier [g]: 10.3g

Zupa kalafiorowa (żywienie zbiorowe) - 350g	
Kości, wywar	231g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	42g
Śmietana, 12% tłuszczu	11g
Kalafior	63g
Sól biała	1g
Cukier	1g (gramy)
Liście laurowe, suszone	0
Ziele angielskie całe	0
Koper ogrodowy	1g
Pałki pieczone - 240g	
Noga (udo) kurczaka	228g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Papryka w proszku	1g
Olej rzepakowy	10g
Ziemniaki, wczesne	200g
Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe) - 99g	
Kapusta czerwona	80g (gramy)
Cebula	13g
Olej rzepakowy	5g
Sól biała	1g

Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe):

Pałki pieczone:

Zupa kalafiorowa (żywienie zbiorowe):

ŚRODA 08.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 770g | E [kcal]: 773kcal | E [kJ]: 3241kJ | B [g]: 26.28g | T [g]: 34.88g | W [g]: 94.57g | Kwasy tł. nas. [g]: 9.21g | Cholesterol [mg]: 53.8mg | Wp [g]: 81.17g | Cukier [g]: 14.96g

Paprykarz "Szczeciński"	50g
serek śmietankowy (łaciate)	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Ogórek świeży (długi)	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	50g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi jest użyte 5 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 200g | E [kcal]: 219kcal | E [kJ]: 918kJ | B [g]: 6g | T [g]: 9.06g | W [g]: 30.8g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.95g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 25.8g | Cukier [g]: 18.14g

Słonecznik, nasiona, łuskane	20g
Gruszka	180g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 890g | E [kcal]: 345.74kcal | E [kJ]: 1443.69kJ | B [g]: 12.15g | T [g]: 11.87g | W [g]: 51.81g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.94g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 42.02g | Cukier [g]: 7.92g

Zupa pieczarkowa (żywienie zbiorowe) - 339g	
Kości, wywar	237g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	43g
Ziemniaki, średnio	36g
Cebula	4g
Pieczarki, świeże	18g
Sól biała	1g
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	1g
Ziele angielskie całe	0
Woda	250g
Kaszotto warzywne z kaszą pęczak - 300g	
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana	100g
Cukinia	30g
Papryka czerwona	20g
Woda	50g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Groszek zielony, konserwowy	10g
Cebula	10g
Pomidory krojone w puszce lub kartoniku	20g
Olej rzepakowy	10g
Sól biała	1g
Pieprz biały	1g
Majeranek suszony	2g (gramy)
Fasola czerwona z puszki	30g
Papryka w proszku	1g

Zupa pieczarkowa (żywienie zbiorowe): Kaszotto warzywne z kaszą pęczak:

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 490g | E [kcal]: 446.8kcal | E [kJ]: 1869kJ | B [g]: 16.77g | T [g]: 24.1g | W [g]: 44.82g | Kwasy tł. nas. [g]: 14.91g | Cholesterol [mg]: 88.9mg | Wp [g]: 37.22g | Cukier [g]: 4.36g

Polędwica z indyka	50g
Serek Almette śmietankowy (Almette)	50g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 310g | E [kcal]: 170kcal | E [kJ]: 714kJ | B [g]: 7.14g | T [g]: 3.64g | W [g]: 28.7g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.86g | Cholesterol [mg]: 12mg | Wp [g]: 25.5g | Cukier [g]: 21.8g

Jabłko	160g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150g

CZWARTEK 09.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 750g | E [kcal]: 662.9kcal | E [kJ]: 2781.8kJ | B [g]: 33.11g | T [g]: 20.47g | W [g]: 91.76g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.31g | Cholesterol [mg]: 64.8mg | Wp [g]: 77.42g | Cukier [g]: 15.21g

Szynka wieprzowa, gotowana	50g
prezident twaróg delikatny	50g
Salata	10g
Ogórek świeży (długi)	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g	
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	50g
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g

Zupa mleczna z razowym makaronem:

Zupa mleczna z razowym makaronem jest użyte 5 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 200g | E [kcal]: 219kcal | E [kJ]: 918kJ | B [g]: 6g | T [g]: 9.06g | W [g]: 30.8g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.95g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 25.8g | Cukier [g]: 18.14g

Gruszka	180g
Słonecznik, nasiona, łuskane	20g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 1021g | E [kcal]: 428.45kcal | E [kJ]: 1804.88kJ | B [g]: 38.38g | T [g]: 5.88g | W [g]: 59.68g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.32g | Cholesterol [mg]: 87.5mg | Wp [g]: 51.14g | Cukier [g]: 10.78g

Zupa pomidorowa z ryżem (żywienie zbiorowe) - 350g	
Kości, wywar	263g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	48g
Koncentrat pomidorowy, 30%	8g
Ryż brązowy	16g
Śmietana, 12% tłuszczu	12g
Sól biała	1g
Cukier	2g (gramy)
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	1g
Ziele angielskie całe	0
Liście laurowe, suszone	0
Dorsz, filety pieczone	120g
Ziemniaki, gotowane	200g
Surówka wielowarzywna - 100g	
Kapusta biała	75g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Marchew	5g
Cebula	5g
Olej rzepakowy	3g (gramy)
Ogórek świeży (długi)	10g
Woda	250g

Zupa pomidorowa z ryżem (żywienie zbiorowe):

Surówka wielowarzywna:

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 480g | E [kcal]: 392.2kcal | E [kJ]: 1648.3kJ | B [g]: 23.74g | T [g]: 15.04g | W [g]: 44.85g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.91g | Cholesterol [mg]: 70.94mg | Wp [g]: 37.27g | Cukier [g]: 3.87g

Szynka z udźca kurczaka	50g
Pasta twarogowa - 60g	
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	8g
Szczypiorek	2g (gramy)
Rzodkiewka	30g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Pasta twarogowa:
Pasta twarogowa

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 240g | E [kcal]: 134.8kcal | E [kJ]: 566kJ | B [g]: 7.12g | T [g]: 6.6g | W [g]: 12.2g | Kwasy tł. nas. [g]: 3.84g | Cholesterol [mg]: 26mg | Wp [g]: 11.4g | Cukier [g]: 11.4g

Papryka czerwona	40g
Mleko UHT, 3,2% tłuszczu	200g

PIĄTEK 10.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 770g | E [kcal]: 769kcal | E [kJ]: 3224.6kJ | B [g]: 29.14g | T [g]: 34.36g | W [g]: 92.07g | Kwasy tł. nas. [g]: 19.01g | Cholesterol [mg]: 100.4mg | Wp [g]: 80.47g | Cukier [g]: 15.46g

Pieczeń żuławska	50g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi: Zupa mleczna z płatkami owsianymi jest użyte 5 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.
Serek Almette śmietankowy (Almette)	50g	
Pomidor	80g	
Masło ekstra	10g	
Chleb żytni razowy	80g	
Herbata czarna, napar bez cukru	250g	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g		
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g	
Płatki owsiane	50g	

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 180g | E [kcal]: 195kcal | E [kJ]: 813kJ | B [g]: 5.54g | T [g]: 9.34g | W [g]: 24.3g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.94g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 19.9g | Cukier [g]: 15.84g

Jabłko	160g
Słonecznik, nasiona, łuskane	20g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 886g | E [kcal]: 702.8kcal | E [kJ]: 2944.2kJ | B [g]: 49.28g | T [g]: 16g | W [g]: 98.13g | Kwasy tł. nas. [g]: 4.65g | Cholesterol [mg]: 62.4mg | Wp [g]: 81.4g | Cukier [g]: 8.79g

Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) - 338g		Makaron z twarogiem i okrasą: Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe): 1. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę. 2. Obraną i pokrojoną włoszczyznę oraz ziemniaki zalać gorącą wodą, dodać listek laurowy i ziele angielskie, gotować do miękkości. 3. Koperek umyć, osuszyć, drobno posiekać i dodać do zupy. 4. Zupę zabielić śmietaną, rozmieszana z uprzednio z niewielką ilością ciepłej zupy.
Woda	188g	
Włoszczyzna świeża	88g	
Ziemniaki, średnio	50g	
Koper ogrodowy	10g	
Ziele angielskie całe	1g	Makaron z twarogiem i okrasą - 298g
Liście laurowe, suszone	1g	
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	100g	
Cebula	10g	
Wieprzowina, szynka surowa	90g	
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	71g	
Olej rzepakowy	5g	
Sól biała	1g	
Marchew	19g	
Pieprz czarny	1g	
Papryka w proszku	1g	
Woda	250g	

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 520g | E [kcal]: 410.5kcal | E [kJ]: 1720kJ | B [g]: 17.68g | T [g]: 19.48g | W [g]: 44.77g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.41g | Cholesterol [mg]: 61.8mg | Wp [g]: 36.17g | Cukier [g]: 3.96g

Szynka z udźca kurczaka	50g
serek kanapkowy	50g
Ogórek świeży (długi)	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 55g | E [kcal]: 120.7kcal | E [kJ]: 505.6kJ | B [g]: 5.11g | T [g]: 4.8g | W [g]: 15.62g | Kwasy tł. nas. [g]: 2.83g | Cholesterol [mg]: 20.5mg | Wp [g]: 12.95g | Cukier [g]: 0.59g

Kanapka z masłem, sałatą i szynką - 55g		Kanapka z masłem, sałatą i szynką jest użyte 3 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.
Chleb żytni razowy	30g (1 kromka)	
Masło ekstra	5g (1 łyżeczka płaska)	
Szynka z piersi kurczaka	15g (1 plaster)	
Sałata	5g (1 liść)	

SOBOTA 11.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 750g | E [kcal]: 656.4kcal | E [kJ]: 2755.8kJ | B [g]: 31.81g | T [g]: 20.02g | W [g]: 92.56g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.09g | Cholesterol [mg]: 57.8mg | Wp [g]: 77.92g | Cukier [g]: 15.86g

Szynka kanapkowa	50g
prezydent twaróg delikatny	50g
Salata	10g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g	
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	50g
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g

Zupa mleczna:

Zupa mleczna z razowym makaronem:

Zupa mleczna z razowym makaronem jest użyte 5 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 200g | E [kcal]: 219kcal | E [kJ]: 918kJ | B [g]: 6g | T [g]: 9.06g | W [g]: 30.8g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.95g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 25.8g | Cukier [g]: 18.14g

Gruszka	180g
Słonecznik, nasiona, łuskane	20g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 953g | E [kcal]: 605.3kcal | E [kJ]: 2552.6kJ | B [g]: 33.12g | T [g]: 11.6g | W [g]: 97.75g | Kwasy tł. nas. [g]: 2.74g | Cholesterol [mg]: 83.6mg | Wp [g]: 86.65g | Cukier [g]: 8.37g

Zupa grysikowa z kaszą jaglaną - 350g	
Kości, wywar	63g
Ziemniaki, średnio	156g
Kasza jaglana	31g
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	3g (gramy)
Marchew	47g
Seler korzeniowy	16g
Por	16g
Pietruszka, korzeń	16g
Sól biała	2g
Pieprz czarny	2g
Pulpet w sosie warzywnym - 150g	
Wieprzowina, szynka surowa	87g
Olej rzepakowy	5g
Jaja kurze całe	10g
Bułka tarta	3g (gramy)
Cukinia	29g
Cebula	5g
Sól biała	1g
Marchew	10g
Pieprz czarny	1g
Ziemniaki, wczesne	200g
Woda	250g

Pulpet w sosie warzywnym:

Zupa grysikowa z kaszą jaglaną:

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 500g | E [kcal]: 387.9kcal | E [kJ]: 1631.8kJ | B [g]: 20.81g | T [g]: 15.32g | W [g]: 45.91g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.85g | Cholesterol [mg]: 43.8mg | Wp [g]: 36.37g | Cukier [g]: 4.76g

Polędwica sopocka	50g
president twaróg delikatny	50g
Salata	10g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 360g | E [kcal]: 202kcal | E [kJ]: 846kJ | B [g]: 7.24g | T [g]: 7.04g | W [g]: 29g | Kwasy tł. nas. [g]: 3.86g | Cholesterol [mg]: 26mg | Wp [g]: 25.8g | Cukier [g]: 25.1g

Jabłko	160g
Mleko UHT, 3,2% tłuszczu	200g

NIEDZIELA 12.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 740g | E [kcal]: 698.8kcal | E [kJ]: 2945kJ | B [g]: 27.82g | T [g]: 19.9g | W [g]: 108.47g | Kwasy tł. nas. [g]: 10.21g | Cholesterol [mg]: 49.3mg | Wp [g]: 97.17g | Cukier [g]: 33.11g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi:
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g	
Masło ekstra	10g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi jest użyte 5 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.
Pomidor	50g	
Chleb żytni razowy	80g	
Herbata czarna, napar bez cukru	250g	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g		
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g	
Płatki owsiane	50g	

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 140g | E [kcal]: 175kcal | E [kJ]: 730kJ | B [g]: 5.38g | T [g]: 9.18g | W [g]: 19.4g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.93g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 15.8g | Cukier [g]: 11.94g

Jabłko	120g
Słonecznik, nasiona, łuskane	20g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 901g | E [kcal]: 548.04kcal | E [kJ]: 2313.41kJ | B [g]: 31.62g | T [g]: 7.18g | W [g]: 95.51g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.41g | Cholesterol [mg]: 54.5mg | Wp [g]: 83.49g | Cukier [g]: 5.9g

Zupa z fasolki szparagowej - 351g		Strogonow drobiowy z ryżem:
Kości, wywar	150g	
Marchew	20g	Zupa z fasolki szparagowej:
Pietruszka, korzeń	10g	
Seler korzeniowy	6g	
Por	6g	
Ziemniaki, późne	100g	
Fasolka szparagowa słoik	50g	
Sól biała	1g	
Pieprz czarny	1g	
Ziele angielskie całe	0 (gramy)	
Liście laurowe, suszone	0 (gramy)	
Śmietana 12% do zup i sosów	6g	
Strogonow drobiowy z ryżem - 301g		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	90g	
Olej rzepakowy	3g (gramy)	
Ryż brązowy	80g	
Papryka czerwona	20g	
Cukinia	40g	
Woda	50g	
Sól biała	1g	
Pieprz czarny	0	
Mąka pszenna, typ 500	5g	
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g	
Kukurydza konserwowa	5g	
Papryka w proszku	1g	
Przyprawa do kurczaka	1g	
Woda	250g	

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 520g | E [kcal]: 390.5kcal | E [kJ]: 1639kJ | B [g]: 19.78g | T [g]: 16.98g | W [g]: 43.72g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.9g | Cholesterol [mg]: 230.8mg | Wp [g]: 36.52g | Cukier [g]: 2.56g

Polędwica z indyka	50g
Jaja kurze całe, gotowane	50g
Ogórek świeży (długi)	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 240g | E [kcal]: 135.2kcal | E [kJ]: 568kJ | B [g]: 7g | T [g]: 6.48g | W [g]: 13.1g | Kwasy tł. nas. [g]: 3.82g | Cholesterol [mg]: 26mg | Wp [g]: 11.6g | Cukier [g]: 11.6g

Marchew	40g
Mleko UHT, 3,2% tłuszczu	200g

PONIEDZIAŁEK 13.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 770g | E [kcal]: 734kcal | E [kJ]: 3072kJ | B [g]: 29.18g | T [g]: 28.88g | W [g]: 94.17g | Kwasy tł. nas. [g]: 14.44g | Cholesterol [mg]: 73.6mg | Wp [g]: 80.47g | Cukier [g]: 18.06g

Pasztet drobiowy	50g
serek kanapkowy	50g
Ogórek świeży (długi)	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g	
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	50g
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g

Zupa mleczna z razowym makaronem:

Zupa mleczna z razowym makaronem jest użyte 5 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 200g | E [kcal]: 219kcal | E [kJ]: 918kJ | B [g]: 6g | T [g]: 9.06g | W [g]: 30.8g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.95g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 25.8g | Cukier [g]: 18.14g

Gruszka	180g
Słonecznik, nasiona, łuskane	20g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 1003g | E [kcal]: 603.89kcal | E [kJ]: 2526.31kJ | B [g]: 33.07g | T [g]: 22.23g | W [g]: 71.86g | Kwasy tł. nas. [g]: 6.03g | Cholesterol [mg]: 71.8mg | Wp [g]: 63.1g | Cukier [g]: 6.91g

Zupa ogórkowa z ziemniakami (żywienie zbiorowe) - 350g	
Kości, wywar	211g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	38g
Ziemniaki, średnio	64g
Ogórek kiszony	26g
Śmietana, 12% tłuszczu	10g
Sól biała	1g
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	1g
Liście laurowe, suszone	0
Ziele angielskie całe	0
Koper ogrodowy	1g
Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) - 200g	
Wieprzowina, łopatka	103g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	52g
Olej rzepakowy	9g
Śmietana, 12% tłuszczu	13g
Cebula	22g
Sól biała	1g
Papryka w proszku	1g
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana	200g
Woda	250g

Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe):

Zupa ogórkowa z ziemniakami (żywienie zbiorowe):

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 490g | E [kcal]: 404.8kcal | E [kJ]: 1698kJ | B [g]: 15.97g | T [g]: 18.3g |
W [g]: 48.47g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.99g | Cholesterol [mg]: 46.3mg | Wp [g]:
40.77g | Cukier [g]: 3.76g

Paprykarz "Szczeciński"	50g
Serek wiejski naturalny (Piątnica)	50g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 335g | E [kcal]: 200.3kcal | E [kJ]: 841kJ | B [g]: 7.41g | T [g]: 6.67g | W
[g]: 29g | Kwasy tł. nas. [g]: 3.85g | Cholesterol [mg]: 26mg | Wp [g]: 26.2g |
Cukier [g]: 23g

Gruszka	135g (1 sztuka)
Mleko UHT, 3,2% tłuszczu	200g

WTOREK 14.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 695g | E [kcal]: 653kcal | E [kJ]: 2751.1kJ | B [g]: 29g | T [g]: 19.41g | W [g]: 96.82g | Kwasy tł. nas. [g]: 9.57g | Cholesterol [mg]: 59.8mg | Wp [g]: 85.59g | Cukier [g]: 21.45g

Półdewica sopocka	50g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g
Rzodkiewka	30g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	50g

Zupa mleczna:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi jest użyte 5 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 180g | E [kcal]: 195kcal | E [kJ]: 813kJ | B [g]: 5.54g | T [g]: 9.34g | W [g]: 24.3g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.94g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 19.9g | Cukier [g]: 15.84g

Jabłko	160g
Słonecznik, nasiona, łuskane	20g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 1052g | E [kcal]: 490.88kcal | E [kJ]: 2068.91kJ | B [g]: 37.51g | T [g]: 8.8g | W [g]: 71.41g | Kwasy tł. nas. [g]: 2.69g | Cholesterol [mg]: 50mg | Wp [g]: 61.86g | Cukier [g]: 11.4g

zupa brokułowa - 351g	
Kości, wywar	130g
Ziemniaki, wczesne	102g (gramy)
Brokuły	50g
Śmietana, 12% tłuszczu	6g
Włoszczyzna świeża	60g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	1g
Ziele angielskie całe	0
Liście laurowe, suszone	0
Bitki w sosie (żywienie zbiorowe) - 150g	
Wieprzowina, schab surowy bez kości	114g
Mąka pszenna, typ 500	6g
Cebula	28g
Pieprz czarny	1g
Sól biała	1g
Ziemniaki, wczesne	200g
Surówka szwedzka (żywienie zbiorowe) - 100g	
Ogórki konserwowe	57g
Cebula	21g
Papryka czerwona	18g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Olej rzepakowy	2g (gramy)
Cukier	1g
Woda	250g

Bitki w sosie (żywienie zbiorowe):

zupa brokułowa:

Surówka szwedzka (żywienie zbiorowe):

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 500g | E [kcal]: 486.4kcal | E [kJ]: 2039.8kJ | B [g]: 29.51g | T [g]: 22.97g | W [g]: 44.76g | Kwasy tł. nas. [g]: 10.96g | Cholesterol [mg]: 75.3mg | Wp [g]: 37.52g | Cukier [g]: 3.81g

Kiełbasa krakowska, sucha	50g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g
Salata	10g
Ogórek świeży (długi)	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 55g | E [kcal]: 120.7kcal | E [kJ]: 505.6kJ | B [g]: 5.11g | T [g]: 4.8g | W [g]: 15.62g | Kwasy tł. nas. [g]: 2.83g | Cholesterol [mg]: 20.5mg | Wp [g]: 12.95g | Cukier [g]: 0.59g

Kanapka z masłem, sałatą i szynką - 55g	
Chleb żytni razowy	30g (1 kromka)
Masło ekstra	5g (1 łyżeczka płaska)
Szynka z piersi kurczaka	15g (1 plaster)
Salata	5g (1 liść)

Kanapka z masłem, sałatą i szynką jest użyte 3 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.