



ID: 291199

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

KALORYCZNOŚĆ: 2146 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) Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g Dżem truskawkowy, niskosłodzony Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Masło ekstra Pomidor Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru	Śniadanie (1 osoba) Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g Pasztet drobiowy serek kanapkowy Sałata Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Chleb pszenny II śniadanie (1 osoba) Jabłko Słonecznik, nasiona, łuskane	Śniadanie (1 osoba) Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g Szynka z udźca kurczaka Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidor Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Chleb pszenny II śniadanie (1 osoba) Gruszka Orzechy laskowe	Śniadanie (1 osoba) Polędwica z piersi kurczaka serek śmietankowy (Łaciąte) Sałata Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Chleb pszenny <u>Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g</u> II śniadanie (1 osoba) Słonecznik, nasiona, łuskane Gruszka	Śniadanie (1 osoba) Szynka z udźca kurczaka president twaróg delikatny Pomidor Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Chleb pszenny <u>Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g</u> II śniadanie (1 osoba) Gruszka Słonecznik, nasiona, łuskane	Śniadanie (1 osoba) Pieczeń żuławska Jaja kurze całe Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałata Chleb pszenny <u>Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g</u> II śniadanie (1 osoba) Jabłko Słonecznik, nasiona, łuskane	Śniadanie (1 osoba) Polędwica z piersi kurczaka president twaróg delikatny Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Chleb pszenny <u>Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g</u> II śniadanie (1 osoba) Gruszka Słonecznik, nasiona, łuskane
II śniadanie (1 osoba) Gruszka	Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) - 350g Spaghetti bolońskie - 300g Woda	Obiad (1 osoba) Zupa grysikowa z kaszą jaglaną - 350g Pałki pieczone - 240g Ziemniaki, wczesne <u>Gotowana marchew - 100g</u>	Obiad (1 osoba) Zupa z fasolki szparagowej - 345g <u>Kaszotto warzywne z kaszą jaglaną - 300g</u> Woda	Obiad (1 osoba) Zupa pomidorowa z ryżem (żywienie zbiorowe) - 350g Dorsz, filety pieczone Ziemniaki, gotowane <u>Gotowana fasolka szparagowa - 100g</u> Woda	Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) - 338g Woda <u>Makaron z twarogiem i jabłkami prażonymi - 300g</u>	Obiad (1 osoba) Zupa grysikowa z kaszą jaglaną - 350g <u>Pulpet w sosie warzywnym - 149g</u> Ziemniaki, wczesne Woda
kolacja (1 osoba) Polędwica z indyka Serek Almette śmietankowy (Almette) Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Sałata	kolacja (1 osoba) Szynka z udźca kurczaka Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Pomidor Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru	kolacja (1 osoba) Polędwica z indyka Twarożek wiejski, 2% tłuszczu Sałata Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru	kolacja (1 osoba) Szynka z udźca kurczaka Serek Almette śmietankowy (Almette) Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	kolacja (1 osoba) Polędwica z indyka <u>Pasta twarogowa - 60g</u> Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Sałata	kolacja (1 osoba) Szynka z udźca kurczaka serek kanapkowy Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	kolacja (1 osoba) Polędwica z indyka president twaróg delikatny Sałata Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Chleb pszenny
posiłek nocny (1 osoba) Jabłko Mleko UHT, 3,2% tłuszczu	posiłek nocny (1 osoba) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Papryka czerwona	posiłek nocny (1 osoba) <u>Kanapka z masłem, sałatą i szynką - 60g</u>	posiłek nocny (1 osoba) Jabłko Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	posiłek nocny (1 osoba) Papryka czerwona Mleko UHT, 3,2% tłuszczu	posiłek nocny (1 osoba) <u>Kanapka z masłem, sałatą i szynką - 60g</u>	posiłek nocny (1 osoba) Jabłko Mleko UHT, 3,2% tłuszczu
E [kcal]: 1893.8 , E [kJ]: 7973.7 , B [g]: 88 , T [g]: 51.06	E [kcal]: 2073.7 , E [kJ]: 8737.3 , B [g]: 103.22 , T [g]: 66.49	E [kcal]: 2350.6 , E [kJ]: 9877.3 , B [g]: 112.59 , T [g]: 85.02	E [kcal]: 2319.91 , E [kJ]: 9757.98 , B [g]: 89.49 , T [g]: 83.46	E [kcal]: 1846.45 , E [kJ]: 7775.98 , B [g]: 109.32 , T [g]: 55.7	E [kcal]: 2291.4 , E [kJ]: 9657.6 , B [g]: 99.23 , T [g]: 66.93	E [kcal]: 2104.7 , E [kJ]: 8859.6 , B [g]: 102.38 , T [g]: 61.99

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 Herbata czarna, napar bez cukru Sałata Chleb pszenny <u>Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g</u>	Pasztet drobiowy serek kanapkowy Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Chleb pszenny <u>Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g</u>	Polędwica z piersi kurczaka Dżem truskawkowy, niskosłodzony Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałata Chleb pszenny <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 - 345g</u> <u>Strogonow drobiowy z ryżem - 300g</u> Woda	<u>Zupa jarzynowa - 350g</u> <u>Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) - 200g</u> Kasza jagłana Woda	<u>zupa brokułowa - 351g</u> <u>Bitki w sosie (żywienie zbiorowe) - 150g</u> Ziemniaki, wczesne Woda
kolacja (1 osoba)	kolacja (1 osoba)	kolacja (1 osoba)
Szynka z udźca kurczaka Jaja kurze całe, gotowane Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	Polędwica z indyka Serek wiejski naturalny (Piątnica) Sałata Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z udźca kurczaka Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Pomidor Masło ekstra Chleb pszenny 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	<u>Kanapka z masłem, sałatą i szynką - 60g</u>
E [kcal]: 1998.25 , E [kJ]: 8429.21 , B [g]: 95.96 , T [g]: 57.76	E [kcal]: 2720.2 , E [kJ]: 11443.7 , B [g]: 115.73 , T [g]: 87.54	E [kcal]: 1856.78 , E [kJ]: 7831.41 , B [g]: 104.84 , T [g]: 52.9

NIEDZIELA 05.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 770g | E [kcal]: 719.5kcal | E [kJ]: 3032.6kJ | B [g]: 30.89g | T [g]: 17.16g | W [g]: 113.97g | Kwasy tł. nas. [g]: 9.57g | Cholesterol [mg]: 49.3mg | Wp [g]: 105.37g | Cukier [g]: 33.86g

Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g	
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	50g
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g
Masło ekstra	10g
Pomidor	80g
Chleb pszenny	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

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]: 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]: 404.6kcal | E [kJ]: 1707.9kJ | B [g]: 30.14g | T [g]: 2.77g | W [g]: 70.61g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.53g | Cholesterol [mg]: 52.2mg | Wp [g]: 59.2g | Cukier [g]: 10.95g

Zupa jarzynowa - 350g	
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)
Groszek zielony, konserwowy	12g
Fasolka szparagowa słoik	23g
Risotto - 300g	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	90g
Ryż biały, 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

Risotto :

Zupa jarzynowa:

Zupa jarzynowa jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 455g | E [kcal]: 463.7kcal | E [kJ]: 1948.2kJ | B [g]: 18.63g | T [g]: 23.73g | W [g]: 45.56g | Kwasy tł. nas. [g]: 14.89g | Cholesterol [mg]: 88.9mg | Wp [g]: 43.05g | Cukier [g]: 2.21g

Polędwica z indyka	50g
Serek Almette śmietankowy (Almette)	50g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Salata	15g

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]: 705g | E [kcal]: 758.2kcal | E [kJ]: 3191.2kJ | B [g]: 30.23g | T [g]: 31.03g | W [g]: 92.81g | Kwasy tł. nas. [g]: 15.08g | Cholesterol [mg]: 73.6mg | Wp [g]: 85.6g | Cukier [g]: 15.26g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	50g
Pasztet drobiowy	50g
serek kanapkowy	50g
Salata	15g
Masło ekstra	10g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Chleb pszenny	80g

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]: 901g | E [kcal]: 597.2kcal | E [kJ]: 2521.5kJ | B [g]: 34.59g | T [g]: 8.26g | W [g]: 103.23g | Kwasy tł. nas. [g]: 3.24g | Cholesterol [mg]: 55.3mg | Wp [g]: 93.19g | Cukier [g]: 5.98g

Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) - 350g

Woda	188g
Włoszczyzna świeża	88g
Ziemniaki, średnio	50g
Koper ogrodowy	10g
Śmietana, 12% tłuszczu	13g
Ziele angielskie całe	1g
Liście laurowe, suszone	1g

Spaghetti bolońskie - 300g

Wieprzowina, szynka surowa	90g
Makaron spaghetti	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

Spaghetti bolońskie:

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, rozmieszaną z uprzednio z niewielką ilością ciepłej zupy.

Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 520g | E [kcal]: 420.5kcal | E [kJ]: 1777.6kJ | B [g]: 25.84g | T [g]: 14.66g | W [g]: 48.67g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.83g | Cholesterol [mg]: 70.3mg | Wp [g]: 45.57g | Cukier [g]: 4.26g

Szynka z udźca kurczaka	50g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g
Pomidor	80g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 190g | E [kcal]: 102.8kcal | E [kJ]: 434kJ | B [g]: 7.02g | T [g]: 3.2g | W [g]: 11.9g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.84g | Cholesterol [mg]: 12mg | Wp [g]: 11.1g | Cukier [g]: 8.1g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150g
Papryka czerwona	40g

WTOREK 07.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 745g | E [kcal]: 673.8kcal | E [kJ]: 2837.6kJ | B [g]: 30.02g | T [g]: 17.41g | W [g]: 102.67g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.81g | Cholesterol [mg]: 77.8mg | Wp [g]: 94.27g | Cukier [g]: 23.06g

Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g	
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	50g
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g
Szynka z udźca kurczaka	50g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g
Pomidor	80g
Masło ekstra	10g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Chleb pszenny	80g

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]: 893g | E [kcal]: 920.7kcal | E [kJ]: 3858.9kJ | B [g]: 51.83g | T [g]: 37.04g | W [g]: 102.21g | Kwasy tł. nas. [g]: 9.2g | Cholesterol [mg]: 198.2mg | Wp [g]: 88.21g | Cukier [g]: 11.82g

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
Pałki pieczone - 240g	
Noga (udo) kurczaka	228g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Papryka w proszku	1g
Olej rzepakowy	10g
Ziemniaki, wczesne	200g
Gotowana marchew - 100g	
Marchew	96g
Masło ekstra	3g (gramy)
Sól biała	1g

Pałki pieczone:

Zupa grysikowa z kaszą jaglaną:

Gotowana marchew:

Zupa grysikowa z kaszą jaglaną jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 455g | E [kcal]: 376.2kcal | E [kJ]: 1590.2kJ | B [g]: 20.43g | T [g]: 12.83g | W [g]: 46.36g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.01g | Cholesterol [mg]: 56.8mg | Wp [g]: 44.05g | Cukier [g]: 2.61g

Polędwica z indyka	50g
Twarożek wiejski, 2% tłuszczu	50g
Salata	15g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 60g | E [kcal]: 142.9kcal | E [kJ]: 601.6kJ | B [g]: 6.31g | T [g]: 4.78g | W [g]: 19.22g | Kwasy tł. nas. [g]: 2.85g | Cholesterol [mg]: 20.5mg | Wp [g]: 18.25g | Cukier [g]: 0.29g

Kanapka z masłem, sałatą i szynką - 60g	
Chleb pszenny	35g
Masło ekstra	5g (1 łyżeczka płaska)
Szynka z piersi kurczaka	15g (1 plaster)
Salata	5g (1 liść)

Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką:
Przygotować kanapki.

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

ŚRODA 08.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 705g | E [kcal]: 744.2kcal | E [kJ]: 3134.2kJ | B [g]: 33.23g | T [g]: 29.13g | W [g]: 90.81g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.92g | Cholesterol [mg]: 67.3mg | Wp [g]: 82.6g | Cukier [g]: 12.76g

Polędwica z piersi kurczaka	50g
serek śmietankowy (łaciate)	50g
Salata	15g
Masło ekstra	10g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Chleb pszenny	80g
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

Ślonecznik, nasiona, łuskane	20g
Gruszka	180g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 893g | E [kcal]: 704.21kcal | E [kJ]: 2964.18kJ | B [g]: 23.28g | T [g]: 17.37g | W [g]: 119.16g | Kwasy tł. nas. [g]: 2.29g | Cholesterol [mg]: 4.1mg | Wp [g]: 108.69g | Cukier [g]: 6.25g

Zupa z fasolki szparagowej - 345g	
Kości, wywar	150g
Marchew	20g
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)
Kaszotto warzywne z kaszą jaglaną - 300g	
Kasza jaglana	120g
Cukinia	36g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	24g
Woda	60g
Marchew	12g
Pietruszka, korzeń	6g
Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku	24g
Olej rzepakowy	12g
Sól biała	1g
Pieprz biały	1g
Majeranek suszony	2g (gramy)
Papryka w proszku	1g
Woda	250g

Kaszotto warzywne z kaszą jaglaną

Zupa z fasolki szparagowej:

Zupa z fasolki szparagowej jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 520g | E [kcal]: 482.5kcal | E [kJ]: 2027.6kJ | B [g]: 19.84g | T [g]: 24.26g | W [g]: 48.37g | Kwasy tł. nas. [g]: 14.93g | Cholesterol [mg]: 99.9mg | Wp [g]: 45.07g | Cukier [g]: 4.26g

Szynka z udźca kurczaka	50g
Serek Almette śmietankowy (Almette)	50g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Pomidor	80g

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]: 770g | E [kcal]: 693kcal | E [kJ]: 2916.6kJ | B [g]: 34.34g | T [g]: 20.86g | W [g]: 95.17g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.11g | Cholesterol [mg]: 77.8mg | Wp [g]: 84.97g | Cukier [g]: 15.66g

Szynka z udźca kurczaka	50g
prezident twaróg delikatny	50g
Pomidor	80g
Masło ekstra	10g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Chleb pszenny	80g
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]: 392.45kcal | E [kJ]: 1653.98kJ | B [g]: 36.81g | T [g]: 4.87g | W [g]: 52.78g | Kwasy tł. nas. [g]: 2.62g | Cholesterol [mg]: 94.7mg | Wp [g]: 47.61g | Cukier [g]: 6.93g

Zupa pomidorowa z ryżem (żywienie zbiorowe) - 350g	
Kości, wywar	263g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	48g
Koncentrat pomidorowy, 30%	8g
Ryż biały	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
Gotowana fasolka szparagowa - 100g	
Sól biała	1g
Masło ekstra	3g (gramy)
Fasolka szparagowa słoik	96g
Woda	250g

Zupa pomidorowa z ryżem (żywienie zbiorowe):

Gotowana fasolka szparagowa:

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 465g | E [kcal]: 407.2kcal | E [kJ]: 1721.4kJ | B [g]: 25.05g | T [g]: 14.31g | W [g]: 46.44g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.89g | Cholesterol [mg]: 59.94mg | Wp [g]: 44.08g | Cukier [g]: 2.58g

Polędwica z indyka	50g
Pasta twarogowa - 60g	
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	8g
Szczypiorek	2g (gramy)
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Salata	15g

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]: 705g | E [kcal]: 722.2kcal | E [kJ]: 3042.2kJ | B [g]: 33.63g | T [g]: 26.83g | W [g]: 90.31g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.98g | Cholesterol [mg]: 242.3mg | Wp [g]: 84.4g | Cukier [g]: 10.91g

Pieczeń żuławska	50g
Jaja kurze całe	50g
Masło ekstra	10g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Salata	15g
Chleb pszenny	80g
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]: 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]: 889g | E [kcal]: 792.8kcal | E [kJ]: 3353.2kJ | B [g]: 33.81g | T [g]: 6.72g | W [g]: 155.85g | Kwasy tł. nas. [g]: 2.72g | Cholesterol [mg]: 14.5mg | Wp [g]: 144.68g | Cukier [g]: 16g

Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) - 338g	
Woda	188g
Włoszczyzna świeża	88g
Ziemniaki, średnio	50g
Koper ogrodowy	10g
Ziele angielskie całe	1g
Liście laurowe, suszone	1g
Woda	250g
Makaron z twarogiem i jabłkami prażonymi - 300g	
Makaron pszenny świderki	153g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	71g
Jabłka prażone (Regionalne Szlaki - Lidl)	41g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	31g
Cynamon w proszku	2g (gramy)
Cukier	3g (gramy)

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, rozmieszaną z uprzednio z niewielką ilością ciepłej zupy.

Makaron z twarogiem i jabłkami prażonymi:

Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 520g | E [kcal]: 438.5kcal | E [kJ]: 1847.6kJ | B [g]: 19.94g | T [g]: 19.26g | W [g]: 48.17g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.43g | Cholesterol [mg]: 61.8mg | Wp [g]: 43.67g | Cukier [g]: 4.06g

Szynka z udźca kurczaka	50g
serek kanapkowy	50g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Pomidor	80g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 60g | E [kcal]: 142.9kcal | E [kJ]: 601.6kJ | B [g]: 6.31g | T [g]: 4.78g | W [g]: 19.22g | Kwasy tł. nas. [g]: 2.85g | Cholesterol [mg]: 20.5mg | Wp [g]: 18.25g | Cukier [g]: 0.29g

Kanapka z masłem, sałatą i szynką - 60g		Kanapka z masłem, sałatą i szynką jest użyte 3 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.
Chleb pszenny	35g	
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]: 770g | E [kcal]: 680.5kcal | E [kJ]: 2867.6kJ | B [g]: 35.94g | T [g]: 18.76g | W [g]: 95.17g | Kwasy tł. nas. [g]: 10.6g | Cholesterol [mg]: 67.3mg | Wp [g]: 84.97g | Cukier [g]: 15.66g

Polędwica z piersi kurczaka	50g	Zupa mleczna:
prezydent twaróg delikatny	50g	Zupa mleczna z razowym makaronem:
Masło ekstra	10g	
Herbata czarna, napar bez cukru	250g	Zupa mleczna z razowym makaronem jest użyte 5 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.
Pomidor	80g	
Chleb pszenney	80g	
Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g		
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	50g	
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g	

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]: 952g | E [kcal]: 610kcal | E [kJ]: 2566.8kJ | B [g]: 33.57g | T [g]: 11.9g | W [g]: 97.49g | Kwasy tł. nas. [g]: 2.75g | Cholesterol [mg]: 85.9mg | Wp [g]: 86.45g | Cukier [g]: 8.16g

Zupa grysikowa z kaszą jaglaną - 350g		Pulpet w sosie warzywnym:
Kości, wywar	63g	Zupa grysikowa z kaszą jaglaną:
Ziemniaki, średnio	156g	
Kasza jaglana	31g	Zupa grysikowa z kaszą jaglaną jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.
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 - 149g		
Wieprzowina, szynka surowa	90g	
Olej rzepakowy	5g	
Jaja kurze całe	10g	
Bułka tarta	3g (gramy)	
Cukinia	30g	
Sól biała	1g	
Marchew	10g	
Pieprz czarny	1g	
Ziemniaki, wczesne	200g	
Woda	250g	

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 455g | E [kcal]: 393.2kcal | E [kJ]: 1661.2kJ | B [g]: 19.63g | T [g]: 15.23g | W [g]: 45.96g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.69g | Cholesterol [mg]: 50.8mg | Wp [g]: 41.65g | Cukier [g]: 2.51g

Polędwica z indyka	50g
president twaróg delikatny	50g
Salata	15g
Masło ekstra	10g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Chleb pszenny	80g

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]: 705g | E [kcal]: 715.7kcal | E [kJ]: 3024.2kJ | B [g]: 29.68g | T [g]: 19.53g | W [g]: 109.21g | Kwasy tł. nas. [g]: 10.19g | Cholesterol [mg]: 49.3mg | Wp [g]: 103g | Cukier [g]: 30.96g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g
Masło ekstra	10g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Salata	15g
Chleb pszenny	80g
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]: 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]: 894g | E [kcal]: 547.85kcal | E [kJ]: 2316.41kJ | B [g]: 31.16g | T [g]: 5.41g | W [g]: 97.2g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.69g | Cholesterol [mg]: 52.9mg | Wp [g]: 89.86g | Cukier [g]: 5.17g

Zupa z fasolki szparagowej - 345g	
Kości, wywar	150g
Marchew	20g
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)
Strogonow drobiowy z ryżem - 300g	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	91g
Olej rzepakowy	3g (gramy)
Ryż biały	81g
Marchew	20g
Cukinia	41g
Woda	51g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	0
Mąka pszenna, typ 500	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Papryka w proszku	1g
Przyprawa do kurczaka	1g
Woda	250g

Strogonow drobiowy z ryżem:

Zupa z fasolki szparagowej:

Zupa z fasolki szparagowej jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 520g | E [kcal]: 424.5kcal | E [kJ]: 1790.6kJ | B [g]: 22.74g | T [g]: 17.16g | W [g]: 47.07g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.93g | Cholesterol [mg]: 241.8mg | Wp [g]: 43.97g | Cukier [g]: 2.66g

Szynka z udźca kurczaka	50g
Jaja kurze całe, gotowane	50g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Pomidor	80g

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]: 762kcal | E [kJ]: 3199.6kJ | B [g]: 31.44g | T [g]: 28.66g | W [g]: 97.57g | Kwasy tł. nas. [g]: 14.46g | Cholesterol [mg]: 73.6mg | Wp [g]: 87.97g | Cukier [g]: 18.16g

Pasztet drobiowy	50g
serek kanapkowy	50g
Masło ekstra	10g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Pomidor	80g
Chleb pszenny	80g
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]: 1001g | E [kcal]: 1154.7kcal | E [kJ]: 4861.9kJ | B [g]: 50.15g | T [g]: 28.92g | W [g]: 181.48g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.42g | Cholesterol [mg]: 77.7mg | Wp [g]: 165.78g | Cukier [g]: 10.47g

Zupa jarzynowa - 350g	
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)
Groszek zielony, konserwowy	12g
Fasolka szparagowa słoik	23g
Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) - 200g	
Wieprzowina, łopatka	103g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	52g
Olej rzepakowy	9g
Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu	13g
Cebula	22g
Sól biała	1g
Papryka w proszku	1g
Kasza jaglana	200g
Woda	250g

Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe):

Zupa jarzynowa:

Zupa jarzynowa jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 455g | E [kcal]: 384.2kcal | E [kJ]: 1623.2kJ | B [g]: 20.73g | T [g]: 14.23g | W [g]: 44.96g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.19g | Cholesterol [mg]: 59.3mg | Wp [g]: 42.65g | Cukier [g]: 1.36g

Polędwica z indyka	50g
Serek wiejski naturalny (Piątnica)	50g
Salata	15g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	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]: 680g | E [kcal]: 657.5kcal | E [kJ]: 2780.2kJ | B [g]: 30.41g | T [g]: 17.68g | W [g]: 97.91g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.92g | Cholesterol [mg]: 67.3mg | Wp [g]: 91.9g | Cukier [g]: 20.16g

Półdewica z piersi kurczaka	50g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g
Masło ekstra	10g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Salata	15g
Chleb pszenny	80g
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]: 951g | E [kcal]: 440.88kcal | E [kJ]: 1859.01kJ | B [g]: 36.74g | T [g]: 6.44g | W [g]: 64.35g | Kwasy tł. nas. [g]: 2.49g | Cholesterol [mg]: 50mg | Wp [g]: 55.86g | Cukier [g]: 6.27g

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
Woda	250g

Bitki w sosie (żywienie zbiorowe):

zupa brokułowa:

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 520g | E [kcal]: 420.5kcal | E [kJ]: 1777.6kJ | B [g]: 25.84g | T [g]: 14.66g | W [g]: 48.67g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.83g | Cholesterol [mg]: 70.3mg | Wp [g]: 45.57g | Cukier [g]: 4.26g

Szynka z udźca kurczaka	50g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g
Pomidor	80g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 60g | E [kcal]: 142.9kcal | E [kJ]: 601.6kJ | B [g]: 6.31g | T [g]: 4.78g | W [g]: 19.22g | Kwasy tł. nas. [g]: 2.85g | Cholesterol [mg]: 20.5mg | Wp [g]: 18.25g | Cukier [g]: 0.29g

Kanapka z masłem, sałatą i szynką - 60g		Kanapka z masłem, sałatą i szynką jest użyte 3 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.
Chleb pszenny	35g	
Masło ekstra	5g (1 łyżeczka płaska)	
Szynka z piersi kurczaka	15g (1 plaster)	
Sałata	5g (1 liść)	