

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

06.04.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150g 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt
Obiad
pomidorowa z ryżem ml. 500 ml (GLU, MLE, SEL)
pieczeń z karczku-projekt 205 g (GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:	Energia : 2746.52 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 103.50 g; Węglowodany ogółem: 379.44 g; Witamina C: 143.84 mg; Wapń: 864.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 893.39 ug; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; WW: 37.92 Por; Potas: 4410.07 mg; Sód: 8677.44 mg; Fosfor: 1720.00 mg; Żelazo: 11.25 mg; Witamina B12: 4.27 ug; Magnez: 374.43 mg; Witamina D: 1.62 ug;
łatwo strawna	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150g 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
	szynka konserwowa 36 g
	jabłko 1 szt
Obiad	pomidorowa z ryżem ml. 500 ml (GLU, MLE, SEL)
	pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
	ziemniaki 250 250 g
	surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE)
	napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja	herbata 500 ml
	chleb 150g 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
	kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)
	pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze:	Energia : 2767.87 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 103.88 g; Węglowodany ogółem: 380.57 g; Witamina C: 106.96 mg; Wapń: 842.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2605.74 ug; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; WW: 38.10 Por; Potas: 4708.09 mg; Sód: 8781.05 mg; Fosfor: 1813.30 mg; Żelazo: 11.93 mg; Witamina B12: 4.59 ug; Magnez: 396.98 mg; Witamina D: 1.91 ug;
niskotłuszczowe	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150g 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
	szynka konserwowa 36 g
	jabłko gotowane 1 szt
Obiad	pomidorowa z ryżem ml. 500 ml (GLU, MLE, SEL)
	pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
	ziemniaki 250 250 g
	surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
	napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja	herbata 500 ml
	chleb 150g 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)

kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)	
pomidor 50 g 50 g	
Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze:	Energia : 2743.07 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 100.68 g; Węglowodany ogółem: 381.09 g; Witamina C: 107.16 mg; Wapń: 856.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2578.94 ug; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; WW: 38.14 Por; Potas: 4724.89 mg; Sód: 8786.25 mg; Fosfor: 1823.50 mg; Żelazo: 11.93 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 398.38 mg; Witamina D: 1.89 ug;
cukrzyca 5	
Śniadanie	chleb 150g 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
	szynka konserwowa 36 g
	jabłko 1 szt
2. śniadanie	chleb 30g 30 g (GLU)
	parówka 60g 50 g (SOJ)
Obiad	pomidorowa z ryżem ml. 500 ml (GLU, MLE, SEL)
	pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
	ziemniaki 250 250 g
	surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE)
	napój owocowy b/cukru 400 ml
Podwieczorek	

chleb 30g 30 g (GLU)	
ser żółty 36g 36 g (MLE)	
Kolacja	herbata b/c 500 ml
	chleb 150g 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
	kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)
	pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze:	Energia : 2803.47 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 114.68 g; Węglowodany ogółem: 357.30 g; Witamina C: 101.85 mg; Wapń: 744.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2617.66 ug; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; WW: 35.65 Por; Potas: 4324.87 mg; Sód: 9410.22 mg; Fosfor: 1803.88 mg; Żelazo: 13.10 mg; Witamina B12: 4.03 ug; Magnez: 385.62 mg; Witamina D: 2.12 ug;
wegetariańska	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150g 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
	dżem 40g 40 g
	jabłko 1 szt
Obiad	

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pesto ze szpinaku projekt 120 g
(*MLE*)
ziemniaki 4 szt 4 szt
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(*MLE*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3119.57 kcal; Białko ogółem: 105.44 g;
Tłuszcz: 135.70 g; Węglowodany
ogółem: 398.74 g; Witamina C: 224.61
mg; Wapń: 2426.05 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2411.84 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.54 g; WW: 39.88 Por;
Potas: 4054.88 mg; Sód: 5231.52 mg;
Fosfor: 2124.92 mg; Żelazo: 13.29 mg;
Witamina B12: 6.33 ug; Magnez:
402.73 mg; Witamina D: 0.86 ug;

07.04.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

miód 50 g
mandarynka 100 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
fasolka po bretońsku -pilotaż 350 g
(*GLU, SOJ, SEL*)
chleb 100g 100 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3153.90 kcal; Białko ogółem: 105.81 g;
Tłuszcz: 119.96 g; Węglowodany
ogółem: 451.07 g; Witamina C: 98.28
mg; Wapń: 984.95 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3250.57 ug; Błonnik
pokarmowy: 44.21 g; WW: 45.11 Por;
Potas: 4629.29 mg; Sód: 8164.15 mg;
Fosfor: 1913.57 mg; Żelazo: 22.22 mg;
Witamina B12: 12.68 ug; Magnez:
535.92 mg; Witamina D: 1.50 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
miód 50 g

mandarynka 100 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
makaron 200 g
(*GLU, JAJ*)
jarzyna duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3196.78 kcal; Białko ogółem: 112.15 g;
Tłuszcz: 127.71 g; Węglowodany
ogółem: 427.18 g; Witamina C: 110.72
mg; Wapń: 875.50 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 4627.22 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.25 g; WW: 42.74 Por;
Potas: 4122.80 mg; Sód: 6862.04 mg;
Fosfor: 1775.99 mg; Żelazo: 18.68 mg;
Witamina B12: 14.60 ug; Magnez:
403.37 mg; Witamina D: 2.18 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

miód 50 g
mandarynka 100 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
makaron nitki 200 g
jarzyna duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2938.60 kcal; Białko ogółem: 111.33 g;
Tłuszcz: 100.57 g; Węglowodany
ogółem: 424.80 g; Witamina C: 106.52
mg; Wapń: 833.95 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2225.55 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.84 g; WW: 42.52 Por;
Potas: 4039.79 mg; Sód: 8306.47 mg;
Fosfor: 1743.33 mg; Żelazo: 14.46 mg;
Witamina B12: 5.26 ug; Magnez:
408.42 mg; Witamina D: 1.58 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
mandarynka 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
jajko 50 g
(*JAJ*)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
makaron 200 g
(*GLU, JAJ*)
jarzyna duszona 130 g
(*GLU*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
ser do chleba smakowy 1/2szt 62,5 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3120.03 kcal; Białko ogółem: 117.37 g;
Tłuszcz: 139.99 g; Węglowodany
ogółem: 379.25 g; Witamina C: 116.48
mg; Wapń: 488.97 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 4692.45 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.21 g; WW: 37.74 Por;
Potas: 3874.18 mg; Sód: 7539.67 mg;
Fosfor: 1743.33 mg; Żelazo: 19.53 mg;
Witamina B12: 14.36 ug; Magnez:
377.67 mg; Witamina D: 3.02 ug;

wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Śniadanie
kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
miód 50 g
mandarynka 100 g

Obiad
ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)
fasolka po bretońsku-wegetariańska-projekt 350 g
(GLU, SEL)
chleb 100g 100 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
pasztet jajeczny z pieczarkami 100 g
(JAJ, MLE)
sos czosnkowy 100 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3418.52 kcal; Białko ogółem: 132.51 g; Tłuszcz: 115.91 g; Węglowodany ogółem: 538.65 g; Witamina C: 459.00 mg; Wapń: 2005.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5010.54 ug; Błonnik pokarmowy: 80.33 g; WW: 53.83 Por; Potas: 9018.18 mg; Sód: 9212.16 mg; Fosfor: 2718.16 mg; Żelazo: 47.24 mg; Witamina B12: 5.05 ug; Magnez: 711.14 mg; Witamina D: 3.66 ug;

08.04.2025
2b
podstawowa

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
kiełbasa parówkowa 90 g
musztarda 11 g
(GOR)
pomidor 50 g 50 g

Obiad
neapolitańska z ryżem 500 ml
(GLU, MLE)
zrazy po węgiersku -projekt 230 g
(GLU, JAJ, MLE)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pora 100 g
(JAJ, MLE, GOR)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2998.25 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 132.27 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; Witamina C: 164.87 mg; Wapń: 1073.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1814.32 ug; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; WW: 36.89 Por; Potas: 4573.50 mg; Sód: 6594.91 mg; Fosfor: 1849.42 mg; Żelazo: 14.91 mg; Witamina B12: 5.11 ug; Magnez: 392.08 mg; Witamina D: 3.21 ug;

łatwo strawna

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
parówki drobiowe 120 g
(SOJ)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad
neapolitańska z ryżem 500 ml
(GLU, MLE)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(JAJ)
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(MLE)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2728.41 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 110.87 g; Węglowodany ogółem: 356.39 g; Witamina C: 93.14 mg; Wapń: 1002.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1514.51 ug; Błonnik pokarmowy: 30.05 g; WW: 35.64 Por; Potas: 4230.30 mg; Sód: 9119.75 mg; Fosfor: 1706.05 mg; Żelazo: 12.12 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 380.62 mg; Witamina D: 2.05 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad
neapolitańska z ryżem 500 ml
(GLU, MLE)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(JAJ)
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2587.27 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 96.20 g; Węglowodany ogółem: 354.57 g; Witamina C: 95.09 mg; Wapń: 1013.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2018.79 ug; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; WW: 35.55 Por; Potas: 4571.44 mg; Sód: 8294.84 mg; Fosfor: 1798.78 mg; Żelazo: 11.75 mg; Witamina B12: 4.62 ug; Magnez: 392.58 mg; Witamina D: 1.73 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
parówki drobiowe 120 g
(SOJ)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie
chleb 30g 30 g
(GLU)
ser topiony 1/2szt 50 g
(MLE)

Obiad
neapolitańska z ryżem 500 ml
(GLU, MLE)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(JAJ)
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(MLE)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek
chleb 30g 30 g
(GLU)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
jogurt naturalny 150 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
ryba w folii z jarzynami 80 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2664.48 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; Tłuszcz: 105.66 g; Węglowodany ogółem: 325.95 g; Witamina C: 94.99 mg; Wapń: 934.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1723.61 ug; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; WW: 32.44 Por; Potas: 4352.99 mg; Sód: 8532.49 mg; Fosfor: 2157.51 mg; Żelazo: 10.36 mg; Witamina B12: 7.55 ug; Magnez: 431.48 mg; Witamina D: 1.59 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
kalafior w sosie beszamelowym -projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2931.86 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 134.76 g; Węglowodany ogółem: 367.92 g; Witamina C: 257.10 mg; Wapń: 1557.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1303.28 ug; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; WW: 37.00 Por; Potas: 3890.06 mg; Sód: 7413.68 mg; Fosfor: 1815.85 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina B12: 5.60 ug; Magnez: 345.78 mg; Witamina D: 1.28 ug;

10.04.2025
2b
podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

ogórkowa z ryżem 500 ml
(*MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-normalne -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek 100 g
(*JAJ*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2829.12 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 120.57 g; Węglowodany ogółem: 358.54 g; Witamina C: 46.79 mg; Wapń: 817.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2982.96 ug; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; WW: 36.09 Por; Potas: 3259.30 mg; Sód: 10389.22 mg; Fosfor: 1809.85 mg; Żelazo: 13.13 mg; Witamina B12: 5.12 ug; Magnez: 381.93 mg; Witamina D: 3.55 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek 100 g
(*JAJ*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2996.07 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 131.27 g; Węglowodany ogółem: 368.97 g; Witamina C: 65.75 mg; Wapń: 858.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3596.41 ug; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; WW: 37.12 Por; Potas: 3541.22 mg; Sód: 10193.03 mg; Fosfor: 1911.32 mg; Żelazo: 14.91 mg; Witamina B12: 5.51 ug; Magnez: 410.43 mg; Witamina D: 3.88 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2823.17 kcal; Białko ogółem: 108.93 g;
Tłuszcz: 115.72 g; Węglowodany
ogółem: 366.17 g; Witamina C: 65.75
mg; Wapń: 814.45 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3250.21 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.14 g; WW: 36.79 Por;
Potas: 3621.04 mg; Sód: 8187.49 mg;
Fosfor: 1838.84 mg; Żelazo: 13.11 mg;
Witamina B12: 4.09 ug; Magnez:
401.33 mg; Witamina D: 2.13 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)

surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek
chleb 30g 30 g
(*GLU*)
maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)

Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek 100 g
(*JAJ*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3083.62 kcal; Białko ogółem: 131.82 g;
Tłuszcz: 135.58 g; Węglowodany
ogółem: 366.00 g; Witamina C: 61.61
mg; Wapń: 900.02 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3591.01 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.20 g; WW: 36.65 Por;
Potas: 3725.82 mg; Sód: 10786.12 mg;
Fosfor: 2249.08 mg; Żelazo: 18.24 mg;
Witamina B12: 21.31 ug; Magnez:
427.07 mg; Witamina D: 13.40 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
nutella 50 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad
ogórkowa z ryżem 500 ml
(*MLE, SEL*)
kotlety ziemniaczane-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek 100 g
(*JAJ*)
serek homogenizowany naturalny 150
g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3152.72 kcal; Białko ogółem: 95.97 g;
Tłuszcz: 117.84 g; Węglowodany
ogółem: 459.94 g; Witamina C: 122.96
mg; Wapń: 978.83 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 4345.51 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.99 g; WW: 46.18 Por;
Potas: 5192.02 mg; Sód: 6672.68 mg;
Fosfor: 1894.18 mg; Żelazo: 14.49 mg;
Witamina B12: 5.17 ug; Magnez:
480.68 mg; Witamina D: 2.56 ug;

11.04.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)
powidło do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

Obiad
kwaśnica z wędliną 500 ml
(*GLU, SOJ, SEL*)
makaron z serem białym z
cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
kielbasa żywiecka- 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3139.51 kcal; Białko ogółem: 130.71 g;
Tłuszcz: 106.73 g; Węglowodany
ogółem: 440.26 g; Witamina C: 82.33
mg; Wapń: 1190.93 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1090.69 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.22 g; WW: 44.00 Por;
Potas: 4105.32 mg; Sód: 5546.61 mg;
Fosfor: 2252.03 mg; Żelazo: 16.73 mg;
Witamina B12: 20.95 ug; Magnez:
402.03 mg; Witamina D: 11.18 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)

powidło do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

Obiad
jarzynowa zabieleną z ziemniakami z
kapustą włoską 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron z serem białym z
cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2906.00 kcal; Białko ogółem: 123.09 g;
Tłuszcz: 81.83 g; Węglowodany
ogółem: 444.10 g; Witamina C: 82.20
mg; Wapń: 905.19 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1278.75 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.03 g; WW: 44.50 Por;
Potas: 3998.61 mg; Sód: 4296.51 mg;
Fosfor: 2123.93 mg; Żelazo: 12.72 mg;
Witamina B12: 7.96 ug; Magnez:
411.52 mg; Witamina D: 1.56 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
powidło do zupy 40 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

szynka konserwowa 36 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron z serem białym-niskotł.-projekt 350 g (*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g (*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
kielbasa krakowska 36 g (*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2804.65 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 73.50 g; Węglowodany ogółem: 437.48 g; Witamina C: 70.20 mg; Wapń: 888.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1195.95 ug; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; WW: 43.83 Por; Potas: 3934.81 mg; Sód: 4293.76 mg; Fosfor: 2112.93 mg; Żelazo: 12.63 mg; Witamina B12: 7.96 ug; Magnez: 408.22 mg; Witamina D: 1.48 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g (*GLU*)
masło 20g 20 g (*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g (*MLE*)
szynka konserwowa 36 g

jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30g 30 g (*GLU*)
sałatka z pieczarek 50g 50 g (*JAJ, MLE*)

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami z kapustą włoską 500 ml (*GLU, MLE, SEL*)
makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (*GLU, JAJ, MLE*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g (*GLU*)
pierś z kurczaka 30g 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g (*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g (*RYB*)
kielbasa żywiecka- 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2899.95 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Tłuszcz: 96.84 g; Węglowodany ogółem: 389.46 g; Witamina C: 97.90 mg; Wapń: 927.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1405.20 ug; Błonnik pokarmowy: 32.26 g; WW: 38.86 Por; Potas: 3836.36 mg; Sód: 5260.41 mg; Fosfor: 2308.83 mg; Żelazo: 15.64 mg; Witamina B12: 21.01 ug; Magnez: 358.17 mg; Witamina D: 12.07 ug;

wegetariańska

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml (*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g (*GLU*)
masło 20g 20 g (*MLE*)
powidło do zupy 40 g
serek homogenizowany naturalny 150 g (*MLE*)
jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami z kapustą włoską 500 ml (*GLU, MLE, SEL*)
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g (*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g (*RYB*)
ser topiony 100 g (*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3293.00 kcal; Białko ogółem: 133.73 g; Tłuszcz: 117.40 g; Węglowodany ogółem: 450.13 g; Witamina C: 80.33 mg; Wapń: 1663.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1291.20 ug; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; WW: 45.09 Por; Potas: 3833.76 mg; Sód: 5149.56 mg; Fosfor: 2835.13 mg; Żelazo: 15.26 mg; Witamina B12: 22.14 ug; Magnez: 398.97 mg; Witamina D: 10.95 ug;

12.04.2025
2b
podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml (*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g (*GLU*)
masło 20g 20 g (*MLE*)
pieczeń rzymska 57 g
pieczeń rzymska 36 g
chrzan 20 g

Obiad

krupnik 500 ml (*GLU, SEL*)
gulasz z indyka podstawa projekt 205 g (*GLU*)
ryż 200 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g (*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twarożek z cebulką czerwoną 100 g (*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2713.48 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 102.75 g; Węglowodany ogółem: 357.31 g; Witamina C: 97.18 mg; Wapń: 794.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1437.28 ug; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; WW: 35.93 Por; Potas: 3300.84 mg; Sód: 8934.82 mg; Fosfor: 1807.51 mg; Żelazo: 11.07 mg; Witamina B12: 4.53 ug; Magnez: 357.82 mg; Witamina D: 1.47 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml (*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g (*GLU*)
masło 20g 20 g (*MLE*)
kielbasa krakowska 57 g (*GLU, SOJ*)
kielbasa krakowska 36 g (*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml (*GLU, SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g (*GLU*)
ryż 200 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g (*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g (*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2608.63 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 89.82 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; Witamina C: 89.42 mg; Wapń: 798.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1495.73 ug; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; WW: 36.01 Por; Potas: 3524.29 mg; Sód: 10467.77 mg; Fosfor: 1931.89 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina B12: 4.68 ug; Magnez: 371.07 mg; Witamina D: 1.69 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)
ryż 200 g
jarzyna duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy.fr3

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2570.08 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 84.72 g; Węglowodany ogółem: 360.18 g; Witamina C: 63.02 mg; Wapń: 795.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2105.03 ug; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; WW: 36.25 Por; Potas: 3552.99 mg; Sód: 10478.97 mg; Fosfor: 1937.74 mg; Żelazo: 11.43 mg; Witamina B12: 4.75 ug; Magnez: 369.27 mg; Witamina D: 1.69 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g
(*JAJ, MLE*)

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)
ryż 200 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
sałatka z pora 1/2 50 g
(*JAJ, MLE, GOR*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2663.15 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 97.61 g; Węglowodany ogółem: 354.67 g; Witamina C: 108.47 mg; Wapń: 553.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1734.08 ug; Błonnik pokarmowy: 33.56 g; WW: 35.59 Por; Potas: 3363.65 mg; Sód: 12289.73 mg; Fosfor: 1900.68 mg; Żelazo: 14.38 mg; Witamina B12: 4.26 ug; Magnez: 383.72 mg; Witamina D: 2.53 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasta z jajek z serem żółtym 100 g
(*JAJ, MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(*MLE*)
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2719.68 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 98.26 g; Węglowodany ogółem: 390.32 g; Witamina C: 112.18 mg; Wapń: 1143.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1723.98 ug; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; WW: 39.45 Por; Potas: 3017.54 mg; Sód: 9671.62 mg; Fosfor: 1601.55 mg; Żelazo: 10.79 mg; Witamina B12: 4.33 ug; Magnez: 334.32 mg; Witamina D: 1.75 ug;