

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

|                                                    |
|----------------------------------------------------|
| 18.05.2025                                         |
| 2b                                                 |
| podstawowa                                         |
| Śniadanie                                          |
| kawa zbożowa 450 ml<br>(GLU, MLE)                  |
| chleb 150 g<br>(GLU)                               |
| masło 20g 20 g<br>(MLE)                            |
| szynka konserwowa 57 g                             |
| jajko 50 g<br>(JAJ)                                |
| sałata -projekt 15 g                               |
| Obiad                                              |
| kalafiorowa z ryżem 500 ml<br>(GLU, MLE, SEL)      |
| pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g<br>(GLU, MLE) |
| ziemniaki 250 250 g                                |
| bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g<br>(GLU)    |
| napój owocowy z jabłek 400 ml                      |
| Kolacja                                            |
| herbata 500 ml                                     |
| chleb 150 g<br>(GLU)                               |
| masło mix 20g 20 g                                 |
| kiełbasa krakowska 57 g<br>(GLU, SOJ)              |
| kiełbasa krakowska 36 g<br>(GLU, SOJ)              |
| ogórek świeży 50 g                                 |
| Posiłek nocny                                      |
| produkt mleczny/owoc 1 szt                         |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wartości odżywcze: | Energia : 2496.01 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 90.22 g; Węglowodany ogółem: 335.45 g; Witamina C: 121.72 mg; Wapń: 728.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1263.57 ug; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; WW: 33.72 Por; Potas: 4226.64 mg; Sód: 7507.56 mg; Fosfor: 1822.22 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina B12: 4.34 ug; Magnez: 383.58 mg; Witamina D: 2.22 ug; |
| łatwo strawna      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Śniadanie          | kawa zbożowa 450 ml<br>(GLU, MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                    | chleb 150 g<br>(GLU)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                    | masło 20g 20 g<br>(MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                    | szynka konserwowa 57 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                    | jajko 50 g<br>(JAJ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                    | sałata -projekt 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Obiad              | kalafiorowa z ryżem 500 ml<br>(GLU, MLE, SEL)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                    | pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g<br>(GLU, MLE, SEL)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                    | ziemniaki 250 250 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                    | bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g<br>(GLU)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                    | napój owocowy z jabłek 400 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kolacja            | herbata 500 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                    | chleb 150 g<br>(GLU)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                    | masło mix 20g 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                    | kiełbasa krakowska 57 g<br>(GLU, SOJ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | kiełbasa krakowska 36 g<br>(GLU, SOJ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | pomidor 50 g 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2436.96 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 84.27 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g; Witamina C: 131.68 mg; Wapń: 729.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1512.92 ug; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; WW: 33.87 Por; Potas: 4319.03 mg; Sód: 7754.18 mg; Fosfor: 1806.11 mg; Żelazo: 12.77 mg; Witamina B12: 4.30 ug; Magnez: 384.43 mg; Witamina D: 2.26 ug;

**niskotłuszczowe**

**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

chleb 150 g  
(**GLU**)

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

szynka konserwowa 57 g

serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)

sałata -projekt 15 g

**Obiad**

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

jarzyna duszona 130 g  
(**GLU**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata 500 ml

chleb 150 g  
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

kiełbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)

kiełbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)

pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2474.41 kcal; Białko ogółem: 111.63 g  
Tłuszcz: 81.82 g; Węglowodany  
ogółem: 345.92 g; Witamina C: 105.28  
mg; Wapń: 822.82 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2019.22 ug; Błonnik  
pokarmowy: 27.91 g; WW: 34.81 Por;  
Potas: 4401.23 mg; Sód: 8264.88 mg;  
Fosfor: 1919.96 mg; Żelazo: 11.34 mg  
Witamina B12: 4.62 ug; Magnez:  
388.63 mg; Witamina D: 1.55 ug;

**cukrzyca 5**

**Śniadanie**

chleb 150 g  
(**GLU**)

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

szynka konserwowa 57 g

jajko 50 g  
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

**2. śniadanie**

chleb 30 g  
(**GLU**)

maślanka naturalna 200 ml  
(**MLE**)

**Obiad**

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

pierś duszona w sosie-dieta projekt  
205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)

napój z owoców b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

chleb 30 g  
(*GLU*)

ser żółty 36g 36 g  
(*MLE*)

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml

chleb 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

kiełbasa krakowska 57 g  
(*GLU, SOJ*)

kiełbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)

ogórek świeży 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2480.13 kcal; Białko ogółem: 115.85 g

Tłuszcz: 87.28 g; Węglowodany ogółem: 335.10 g; Witamina C: 125.19 mg; Wapń: 836.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1502.07 ug; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; WW: 33.57 Por; Potas: 4106.19 mg; Sód: 8176.79 mg; Fosfor: 1897.53 mg; Żelazo: 13.45 mg; Witamina B12: 4.14 ug; Magnez: 392.73 mg; Witamina D: 2.26 ug;

**wegetariańska**

**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)

serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)

jajko 50 g  
(*JAJ*)

| Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta) |                                               |                                        |                                        |                                        |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| sałata -projekt 15 g                            | ser ziarnisty 150 g                           | miód 50 g                              | zupa barszcz ukraiński 500 ml          | makaron z pierśią z kurczaka i         |
| <b>Obiad</b>                                    | miód 50 g                                     | jabłko 1 szt                           | ( <i>GLU, MLE, SEL</i> )               | mieszaną warzywną 300 g                |
| kalafiorowa z ryżem 500 ml                      | jabłko 1 szt                                  | <b>Obiad</b>                           | makaron nitki z piersia z kurczaka     | ( <i>GLU, JAJ</i> )                    |
| ( <i>GLU, MLE, SEL</i> )                        | <b>Obiad</b>                                  | zupa barszcz ukraiński 500 ml          | niskotł-projekt 350 g                  | napój z owoców b/cukru 400 ml          |
| pierogi ruskie -projekt 350 g                   | zupa barszcz ukraiński 500 ml                 | ( <i>GLU, MLE, SEL</i> )               | napój owocowy z jabłek 400 ml          | <b>Podwieczorek</b>                    |
| ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> )                        | ( <i>GLU, MLE, SEL</i> )                      | makaron z pierśią z kurczaka i         | <b>Kolacja</b>                         | chleb 30 g                             |
| bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g          | fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g | ( <i>GLU, JAJ</i> )                    | herbata 500 ml                         | ( <i>GLU</i> )                         |
| ( <i>GLU</i> )                                  | 350 g                                         | napój owocowy z jabłek 400 ml          | chleb 150 g                            | kiełbasa żywiecka- 36 g                |
| napój owocowy z jabłek 400 ml                   | ( <i>GLU, SOJ, SEL</i> )                      | <b>Kolacja</b>                         | ( <i>GLU</i> )                         | <b>Kolacja</b>                         |
| <b>Kolacja</b>                                  | chleb 100 g                                   | herbata 500 ml                         | masło mix 20g 20 g                     | herbata b/c 500 ml                     |
| herbata 500 ml                                  | ( <i>GLU</i> )                                | chleb 150 g                            | szynka konserwowa drobiowa 90 g        | chleb 150 g                            |
| chleb 150 g                                     | napój owocowy z jabłek 400 ml                 | ( <i>GLU</i> )                         | sałata -projekt 15 g                   | ( <i>GLU</i> )                         |
| ( <i>GLU</i> )                                  | <b>Kolacja</b>                                | pasztet z indyka 100 g                 | <b>Posiłek nocny</b>                   | masło mix 20g 20 g                     |
| masło mix 20g 20 g                              | herbata 500 ml                                | ( <i>GLU, GOR</i> )                    | produkt mleczny/owoc 1 szt             | pasztet z indyka 100 g                 |
| ser żółty 57 g                                  | chleb 150 g                                   | sałata -projekt 15 g                   | <u>Wartości odżywcze:</u> Energia :    | ( <i>GLU, GOR</i> )                    |
| ( <i>MLE</i> )                                  | ( <i>GLU</i> )                                | <b>Posiłek nocny</b>                   | 2550.64 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; | ogórek kiszony 50 g 50 g               |
| ser żółty 36g 36 g                              | masło mix 20g 20 g                            | produkt mleczny/owoc 1 szt             | Tłuszcz: 73.78 g; Węglowodany          | <b>Posiłek nocny</b>                   |
| ( <i>MLE</i> )                                  | pasztet z indyka 100 g                        | <u>Wartości odżywcze:</u> Energia :    | ogółem: 390.53 g; Witamina C: 66.93    | produkt mleczny/owoc 1 szt             |
| ogórek świeży 50 g                              | ( <i>GLU, GOR</i> )                           | 2734.12 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; | mg; Wapń: 821.27 mg; Witamina A        | <u>Wartości odżywcze:</u> Energia :    |
| <b>Posiłek nocny</b>                            | ogórek kiszony 50 g 50 g                      | Tłuszcz: 92.44 g; Węglowodany          | (ekwiw. retinolu): 1293.94 ug; Błonnik | 2718.24 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; |
| produkt mleczny/owoc 1 szt                      | <b>Posiłek nocny</b>                          | ogółem: 400.21 g; Witamina C: 102.55   | pokarmowy: 26.61 g; WW: 39.08 Por;     | Tłuszcz: 104.48 g; Węglowodany         |
| <u>Wartości odżywcze:</u> Energia :             | produkt mleczny/owoc 1 szt                    | mg; Wapń: 867.68 mg; Witamina A        | Potas: 3518.97 mg; Sód: 5396.79 mg;    | ogółem: 350.45 g; Witamina C: 111.31   |
| 2824.86 kcal; Białko ogółem: 107.51 g;          | <u>Wartości odżywcze:</u> Energia :           | (ekwiw. retinolu): 3347.41 ug; Błonnik | Fosfor: 1611.49 mg; Żelazo: 11.60 mg;  | mg; Wapń: 430.70 mg; Witamina A        |
| Tłuszcz: 113.04 g; Węglowodany                  | 3036.99 kcal; Białko ogółem: 115.77 g;        | pokarmowy: 29.52 g; WW: 40.03 Por;     | Witamina B12: 3.75 ug; Magnez:         | (ekwiw. retinolu): 3436.74 ug; Błonnik |
| ogółem: 369.04 g; Witamina C: 103.07            | Tłuszcz: 102.00 g; Węglowodany                | Potas: 3683.43 mg; Sód: 5450.71 mg;    | 346.33 mg; Witamina D: 1.17 ug;        | pokarmowy: 33.33 g; WW: 34.86 Por;     |
| mg; Wapń: 1728.38 mg; Witamina A                | ogółem: 456.06 g; Witamina C: 74.46           | Fosfor: 1601.32 mg; Żelazo: 16.30 mg;  | <b>cukrzyca 5</b>                      | Potas: 3791.36 mg; Sód: 6400.49 mg;    |
| (ekwiw. retinolu): 1656.07 ug; Błonnik          | mg; Wapń: 1022.81 mg; Witamina A              | Witamina B12: 12.94 ug; Magnez:        | <b>Śniadanie</b>                       | Fosfor: 1637.21 mg; Żelazo: 17.78 mg;  |
| pokarmowy: 27.26 g; WW: 37.37 Por;              | (ekwiw. retinolu): 3177.56 ug; Błonnik        | 350.73 mg; Witamina D: 2.20 ug;        | chleb 150 g                            | Witamina B12: 12.37 ug; Magnez:        |
| Potas: 2844.64 mg; Sód: 4938.06 mg;             | pokarmowy: 45.57 g; WW: 45.63 Por;            | <b>niskotłuszczowe</b>                 | ( <i>GLU</i> )                         | 347.13 mg; Witamina D: 2.86 ug;        |
| Fosfor: 1905.57 mg; Żelazo: 10.31 mg;           | Potas: 4608.06 mg; Sód: 7574.84 mg;           | <b>Śniadanie</b>                       | masło 20g 20 g                         | <b>wegetariańska</b>                   |
| Witamina B12: 6.07 ug; Magnez:                  | Fosfor: 1922.92 mg; Żelazo: 23.34 mg;         | kakao 450 ml                           | ( <i>MLE</i> )                         | <b>Śniadanie</b>                       |
| 293.88 mg; Witamina D: 1.90 ug;                 | Witamina B12: 12.92 ug; Magnez:               | ( <i>MLE</i> )                         | ser ziarnisty 150 g                    | kakao 450 ml                           |
| <b>19.05.2025</b>                               | 517.33 mg; Witamina D: 1.72 ug;               | chleb 150 g                            | kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g       | ( <i>MLE</i> )                         |
| <b>2b</b>                                       | <b>łatwo strawna</b>                          | ( <i>GLU</i> )                         | ( <i>GLU, SOJ</i> )                    | chleb 150 g                            |
| <b>podstawowa</b>                               | <b>Śniadanie</b>                              | masło 20g 20 g                         | jabłko 1 szt                           | ( <i>GLU</i> )                         |
| <b>Śniadanie</b>                                | kakao 450 ml                                  | ( <i>MLE</i> )                         | <b>2. Śniadanie</b>                    | masło 20g 20 g                         |
| kakao 450 ml                                    | ( <i>MLE</i> )                                | ser ziarnisty 150 g                    | chleb 30 g                             | ( <i>MLE</i> )                         |
| ( <i>MLE</i> )                                  | chleb 150 g                                   | miód 50 g                              | ( <i>GLU</i> )                         | ser ziarnisty 150 g                    |
| chleb 150 g                                     | ( <i>GLU</i> )                                | jabłko gotowane 1 szt                  | schab gotowany 30 g                    | miód 50 g                              |
| ( <i>GLU</i> )                                  | masło 20g 20 g                                | <b>Obiad</b>                           | <b>Obiad</b>                           | jabłko 1 szt                           |
| masło 20g 20 g                                  | ( <i>MLE</i> )                                | zupa barszcz ukraiński 500 ml          | zupa barszcz ukraiński 500 ml          | <b>Obiad</b>                           |
| ( <i>MLE</i> )                                  | ser ziarnisty 150 g                           | ( <i>GLU, MLE, SEL</i> )               |                                        |                                        |

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| zupa barszcz ukraiński 500 ml<br>( <i>GLU, MLE, SEL</i> )<br>fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g<br>( <i>GLU, SEL</i> )<br>chleb 100 g<br>( <i>GLU</i> )<br>napój owocowy z jabłek 400 ml                  | <b>Kolacja</b><br><br>herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <i>GLU</i> )<br>masło mix 20g 20 g<br>ser do chleba 125 g<br>( <i>MLE</i> )<br>ogórek kiszony 50 g 50 g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>produkt mleczny/owoc 1 szt<br><br><b><u>Wartości odżywcze:</u></b> Energia : 2967.47 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 97.70 g; Węglowodany ogółem: 470.64 g; Witamina C: 117.02 mg; Wapń: 1102.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1035.66 ug; Błonnik pokarmowy: 46.84 g; WW: 47.10 Por; Potas: 4640.53 mg; Sód: 8642.91 mg; Fosfor: 1880.54 mg; Żelazo: 18.47 mg; Witamina B12: 3.64 ug; Magnez: 518.98 mg; Witamina D: 1.49 ug; |
| <div>20.05.2025</div> <div>2b</div> <div>podstawowa</div>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Śniadanie</b><br><br>kawa zbożowa 450 ml<br>( <i>GLU, MLE</i> )<br>chleb 150 g<br>( <i>GLU</i> )<br>masło 20g 20 g<br>( <i>MLE</i> )<br>kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g<br>( <i>SOJ, SEL</i> )<br>chrzan 20 g |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| pomidor 50 g 50 g<br><b>Obiad</b><br><br>rosół z makaronem -podstaw 500 ml<br>( <i>GLU, JAJ, SEL</i> )<br>gulasz wieprzowy podstawa projekt 205 g<br>( <i>GLU</i> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki z ogórkiem 100 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml | <b>Kolacja</b><br><br>herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <i>GLU</i> )<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg na słońo 100 g<br>( <i>MLE</i> )<br>kielbasa szynkowa 36g 36 g<br>( <i>GLU, SOJ</i> )<br>pomidor 50 g 50 g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>produkt mleczny/owoc 1 szt<br><br><b><u>Wartości odżywcze:</u></b> Energia : 2887.05 kcal; Białko ogółem: 126.53 g; Tłuszcz: 122.78 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; Witamina C: 117.01 mg; Wapń: 811.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 822.88 ug; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; WW: 34.48 Por; Potas: 4466.79 mg; Sód: 7258.82 mg; Fosfor: 1768.91 mg; Żelazo: 14.20 mg; Witamina B12: 4.76 ug; Magnez: 368.17 mg; Witamina D: 2.99 ug; |
| <b>łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Śniadanie</b><br><br>kawa zbożowa 450 ml<br>( <i>GLU, MLE</i> )<br>chleb 150 g<br>( <i>GLU</i> )<br>masło 20g 20 g<br>( <i>MLE</i> )                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| parówki drobiowe 120 g<br>( <i>SOJ</i> )<br>ketchup 20 g<br>pomidor 50 g 50 g<br><b>Obiad</b><br><br>rosół z makaronem -podstaw 500 ml<br>( <i>GLU, JAJ, SEL</i> )<br>gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g<br>( <i>GLU, SEL</i> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki z jabłkiem 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml | <b>Kolacja</b><br><br>herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <i>GLU</i> )<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg na słońo 100 g<br>( <i>MLE</i> )<br>kielbasa szynkowa 36g 36 g<br>( <i>GLU, SOJ</i> )<br>pomidor 50 g 50 g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>produkt mleczny/owoc 1 szt<br><br><b><u>Wartości odżywcze:</u></b> Energia : 2895.78 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; Tłuszcz: 120.34 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; Witamina C: 104.92 mg; Wapń: 857.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1240.33 ug; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; WW: 35.47 Por; Potas: 4485.42 mg; Sód: 7778.98 mg; Fosfor: 1749.81 mg; Żelazo: 14.36 mg; Witamina B12: 4.47 ug; Magnez: 382.04 mg; Witamina D: 3.02 ug; |
| <b>niskotłuszczowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Śniadanie</b><br><br>kawa zbożowa 450 ml<br>( <i>GLU, MLE</i> )<br>chleb 150 g<br>( <i>GLU</i> )                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 20g 20 g<br>( <i>MLE</i> )<br>szynka konserwowa drobiowa 90 g<br>pomidor 50 g 50 g<br><b>Obiad</b><br><br>rosół z makaronem -podstaw 500 ml<br>( <i>GLU, JAJ, SEL</i> )<br>gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g<br>( <i>GLU, SEL</i> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>buraczki z jabłkiem drobnostarte 130 g<br>napój owocowy z jabłek 400 ml | <b>Kolacja</b><br><br>herbata 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <i>GLU</i> )<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg na słońo 100 g<br>( <i>MLE</i> )<br>kielbasa szynkowa 36g 36 g<br>( <i>GLU, SOJ</i> )<br>pomidor 50 g 50 g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>produkt mleczny/owoc 1 szt<br><br><b><u>Wartości odżywcze:</u></b> Energia : 2751.87 kcal; Białko ogółem: 125.09 g; Tłuszcz: 106.69 g; Węglowodany ogółem: 347.90 g; Witamina C: 101.03 mg; Wapń: 815.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1215.96 ug; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; WW: 34.85 Por; Potas: 4612.61 mg; Sód: 7677.74 mg; Fosfor: 1794.24 mg; Żelazo: 14.06 mg; Witamina B12: 4.45 ug; Magnez: 387.12 mg; Witamina D: 2.77 ug; |
| <b>cukrzyca 5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Śniadanie</b><br><br>chleb 150 g<br>( <i>GLU</i> )<br>masło 20g 20 g<br>( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| parówki drobiowe 120 g<br>( <i>SOJ</i> )<br>pomidor 50 g 50 g<br><b>2. śniadanie</b><br><br>chleb 30 g<br>( <i>GLU</i> )<br>jogurt naturalny 150 g<br><b>Obiad</b><br><br>rosół z makaronem -podstaw 500 ml<br>( <i>GLU, JAJ, SEL</i> )<br>gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g<br>( <i>GLU, SEL</i> )<br>ziemniaki 250 250 g<br>sałatka z ogórka kiszzonego 100 g<br>napój z owoców b/cukru 400 ml | <b>Podwieczorek</b><br><br>chleb 30 g<br>( <i>GLU</i> )<br>twaróg 50 g 50 g<br>( <i>MLE</i> ) | <b>Kolacja</b><br><br>herbata b/c 500 ml<br>chleb 150 g<br>( <i>GLU</i> )<br>masło mix 20g 20 g<br>twaróg na słońo 100 g<br>( <i>MLE</i> )<br>kielbasa szynkowa 36g 36 g<br>( <i>GLU, SOJ</i> )<br>pomidor 50 g 50 g |
| <b>Posiłek nocny</b><br><br>produkt mleczny/owoc 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2787.82 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; Tłuszcz: 113.40 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; Witamina C: 106.75 mg; Wapń: 673.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1471.43 ug; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; WW: 33.65 Por; Potas: 4107.30 mg; Sód: 7708.53 mg; Fosfor: 1776.88 mg; Żelazo: 13.04 mg; Witamina B12: 4.06 ug; Magnez: 368.82 mg; Witamina D: 2.71 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
sałatka z pora 100 g  
(*JAJ, MLE, GOR*)  
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa szpinakowa z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
kopytka z masłem -projekt 350 g  
(*GLU, JAJ*)  
sos pieczarkowy 130 ml  
(*GLU, MLE*)  
buraczki z ogórkiem 100 g  
budyń 200 ml  
(*MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słoń 100 g  
(*MLE*)  
nutella 50 g  
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Na\_Oddział\_Kolumnowy.fr3

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3396.42 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 110.43 g; Węglowodany ogółem: 528.63 g; Witamina C: 165.67 mg; Wapń: 1228.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1679.89 ug; Błonnik pokarmowy: 37.03 g; WW: 53.06 Por; Potas: 5286.61 mg; Sód: 3961.65 mg; Fosfor: 1933.28 mg; Żelazo: 16.98 mg; Witamina B12: 5.21 ug; Magnez: 470.98 mg; Witamina D: 2.94 ug;

21.05.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g  
(*MLE*)

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
udziec z kurczaka panierowany -projekt 150 g  
(*GLU, JAJ*)  
ziemniaki 250 250 g  
mizeria 100 g  
(*MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g  
ser topiony 100 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2887.39 kcal; Białko ogółem: 129.07 g; Tłuszcz: 125.88 g; Węglowodany ogółem: 332.15 g; Witamina C: 83.11 mg; Wapń: 1087.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1177.23 ug; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; WW: 33.24 Por; Potas: 4118.27 mg; Sód: 8537.24 mg; Fosfor: 2315.08 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina B12: 4.09 ug; Magnez: 390.19 mg; Witamina D: 4.50 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g  
(*MLE*)

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(*MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2699.71 kcal; Białko ogółem: 124.92 g; Tłuszcz: 113.47 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; Witamina C: 81.65 mg; Wapń: 787.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1052.54 ug; Błonnik pokarmowy: 22.55 g; WW: 31.60 Por; Potas: 4114.82 mg; Sód: 7251.72 mg; Fosfor: 1866.64 mg; Żelazo: 11.69 mg; Witamina B12: 3.89 ug; Magnez: 362.52 mg; Witamina D: 4.59 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałatka jarzynowa d. niskotłusz. 1/2porcji 50 g  
(*MLE*)

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona z jogurtem 80 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2687.96 kcal; Białko ogółem: 125.73 g; Tłuszcz: 110.56 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; Witamina C: 85.23 mg; Wapń: 832.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1318.59 ug; Błonnik pokarmowy: 23.87 g; WW: 32.03 Por; Potas: 4268.37 mg; Sód: 6710.42 mg; Fosfor: 1902.87 mg; Żelazo: 11.81 mg; Witamina B12: 3.98 ug; Magnez: 367.52 mg; Witamina D: 4.58 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g  
(*MLE*)

2. śniadanie

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

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(*MLE*)  
napój z owoców b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

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

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2770.00 kcal; Białko ogółem: 127.11 g; Tłuszcz: 121.54 g; Węglowodany ogółem: 316.68 g; Witamina C: 83.01 mg; Wapń: 594.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 989.89 ug; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; WW: 31.53 Por; Potas: 3999.68 mg; Sód: 7662.44 mg; Fosfor: 1834.11 mg; Żelazo: 12.35 mg; Witamina B12: 3.33 ug; Magnez: 364.62 mg; Witamina D: 4.57 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g  
(*MLE*)

**Obiad**

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
naleśniki z serem białym i szpinakiem-projekt 2 szt  
(*GLU, JAJ, MLE*)  
mizeria 100 g  
(*MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(*RYB*)  
jajko 50 g  
(*JAJ*)  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2918.65 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 122.22 g; Węglowodany ogółem: 368.21 g; Witamina C: 82.56 mg; Wapń: 1323.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1660.30 ug; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; WW: 36.96 Por; Potas: 2940.80 mg; Sód: 5482.56 mg; Fosfor: 1980.87 mg; Żelazo: 14.04 mg; Witamina B12: 22.10 ug; Magnez: 322.47 mg; Witamina D: 11.37 ug;

22.05.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
pasta z jajek 50g 50 g  
(*JAJ*)  
sałata -projekt 15 g

**Obiad**

zupa pomidorowa z lanym ciastem 500 ml  
(*GLU, JAJ, 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 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3039.81 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 142.21 g; Węglowodany ogółem: 360.51 g; Witamina C: 51.52 mg; Wapń: 1364.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3146.06 ug; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; WW: 36.21 Por; Potas: 3184.00 mg; Sód: 8705.85 mg; Fosfor: 1934.47 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina B12: 6.18 ug; Magnez: 354.60 mg; Witamina D: 2.82 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
pasta z jajek 50g 50 g  
(*JAJ*)  
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem 500 ml  
(*GLU, JAJ, 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 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
schab gotowany 30 g

pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3366.01 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 172.21 g; Węglowodany ogółem: 369.35 g; Witamina C: 61.16 mg; Wapń: 974.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3542.91 ug; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; WW: 37.05 Por; Potas: 3667.30 mg; Sód: 8590.60 mg; Fosfor: 1969.12 mg; Żelazo: 13.13 mg; Witamina B12: 6.46 ug; Magnez: 374.10 mg; Witamina D: 3.52 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem 500 ml  
(*GLU, JAJ, 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 150 g  
(*GLU*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
schab gotowany 30 g  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3309.56 kcal; Białko ogółem: 121.48 g; Tłuszcz: 166.23 g; Węglowodany ogółem: 365.02 g; Witamina C: 61.16 mg; Wapń: 956.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3376.41 ug; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; WW: 36.60 Por; Potas: 3780.67 mg; Sód: 8566.11 mg; Fosfor: 1981.04 mg; Żelazo: 12.50 mg; Witamina B12: 5.83 ug; Magnez: 381.95 mg; Witamina D: 2.68 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
pasta z jajek 50g 50 g  
(*JAJ*)  
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
kasza jęczmienna 200 g  
(*GLU*)

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

**Podwieczorek**

chleb 30 g  
(*GLU*)  
twaróg z cebulą 50 g  
(*MLE*)

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3178.66 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 150.91 g; Węglowodany ogółem: 364.71 g; Witamina C: 61.54 mg; Wapń: 1230.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3470.69 ug; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; WW: 36.42 Por; Potas: 3355.06 mg; Sód: 8934.39 mg; Fosfor: 2056.43 mg; Żelazo: 13.66 mg; Witamina B12: 6.10 ug; Magnez: 374.20 mg; Witamina D: 3.17 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
pasta z jajek 50g 50 g  
(*JAJ*)

sałata -projekt 15 g

**Obiad**

zupa pomidorowa z lanym ciastem 500 ml  
(*GLU, JAJ, 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 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(*MLE*)  
pasta z jarzyn i fasoli 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3319.86 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 136.26 g; Węglowodany ogółem: 464.04 g; Witamina C: 138.42 mg; Wapń: 1503.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5210.34 ug; Błonnik pokarmowy: 47.16 g; WW: 46.46 Por; Potas: 5762.72 mg; Sód: 4983.94 mg; Fosfor: 2103.10 mg; Żelazo: 16.88 mg; Witamina B12: 5.42 ug; Magnez: 489.86 mg; Witamina D: 2.26 ug;

23.05.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)

dżem 40 g  
szynka konserwowa 36 g

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 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(*RYB*)  
pieczeń rzymska 57 g  
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3091.31 kcal; Białko ogółem: 126.27 g; Tłuszcz: 106.77 g; Węglowodany ogółem: 428.22 g; Witamina C: 71.01 mg; Wapń: 1162.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1074.89 ug; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; WW: 42.80 Por; Potas: 3750.92 mg; Sód: 5211.41 mg; Fosfor: 2155.23 mg; Żelazo: 14.71 mg; Witamina B12: 21.04 ug; Magnez: 361.23 mg; Witamina D: 11.28 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
dżem 40 g  
szynka konserwowa 36 g

Obiad

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

Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
kiełbasa krakowska 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2841.55 kcal; Białko ogółem: 121.52 g; Tłuszcz: 81.38 g; Węglowodany ogółem: 426.47 g; Witamina C: 67.79 mg; Wapń: 852.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1299.65 ug; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; WW: 42.74 Por; Potas: 3665.89 mg; Sód: 5993.50 mg; Fosfor: 2046.96 mg; Żelazo: 11.12 mg; Witamina B12: 8.06 ug; Magnez: 383.27 mg; Witamina D: 1.73 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
dżem 40 g  
szynka konserwowa 36 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml  
(*GLU, SEL*)

| Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>makaron z serem białym-niskotł.-projekt 350 g<br/>(<i>MLE</i>)</p> <p>napój owocowy z jabłek 400 ml</p> <p><b>Kolacja</b></p> <p>herbata 500 ml</p> <p>chleb 150 g<br/>(<i>GLU</i>)</p> <p>masło mix 20g 20 g</p> <p>ryba w folii z jarzynami 80 g</p> <p>kielbasa krakowska 57 g<br/>(<i>GLU, SOJ</i>)</p> <p>pomidor 50 g 50 g</p> <p><b>Posiłek nocny</b></p> <p>produkt mleczny/owoc 1 szt</p> <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2747.80 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 73.13 g; Węglowodany ogółem: 421.41 g; Witamina C: 67.79 mg; Wapń: 851.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1218.25 ug; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; WW: 42.23 Por; Potas: 3663.29 mg; Sód: 5992.55 mg; Fosfor: 2045.76 mg; Żelazo: 11.11 mg; Witamina B12: 8.06 ug; Magnez: 383.17 mg; Witamina D: 1.66 ug;</p> <p><b>cukrzyca 5</b></p> <p><b>Śniadanie</b></p> <p>chleb 150 g<br/>(<i>GLU</i>)</p> <p>masło 20g 20 g<br/>(<i>MLE</i>)</p> <p>ser topiony 100 g<br/>(<i>MLE</i>)</p> <p>szynka konserwowa 36 g</p> <p><b>2. śniadanie</b></p> <p>chleb 30 g<br/>(<i>GLU</i>)</p> <p>sałatka z pieczarek 50g 50 g<br/>(<i>JAJ, MLE</i>)</p> <p><b>Obiad</b></p> | <p>ziemniaczana 500 ml<br/>(<i>GLU, SEL</i>)</p> <p>makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g<br/>(<i>GLU, JAJ, MLE</i>)</p> <p>napój z owoców b/cukru 400 ml</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>chleb 30 g<br/>(<i>GLU</i>)</p> <p>ser topiony 1/2szt 50 g<br/>(<i>MLE</i>)</p> <p><b>Kolacja</b></p> <p>herbata b/c 500 ml</p> <p>chleb 150 g<br/>(<i>GLU</i>)</p> <p>masło mix 20g 20 g</p> <p>konserwa rybna 1/2 szt 120 g<br/>(<i>RYB</i>)</p> <p>kielbasa krakowska 57 g<br/>(<i>GLU, SOJ</i>)</p> <p>pomidor 50 g 50 g</p> <p><b>Posiłek nocny</b></p> <p>produkt mleczny/owoc 1 szt</p> <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2995.10 kcal; Białko ogółem: 135.63 g; Tłuszcz: 123.45 g; Węglowodany ogółem: 360.18 g; Witamina C: 76.92 mg; Wapń: 1317.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1429.85 ug; Błonnik pokarmowy: 27.69 g; WW: 35.84 Por; Potas: 3296.59 mg; Sód: 7689.35 mg; Fosfor: 2839.41 mg; Żelazo: 16.12 mg; Witamina B12: 21.10 ug; Magnez: 356.92 mg; Witamina D: 12.48 ug;</p> <p><b>wegetariańska</b></p> <p><b>Śniadanie</b></p> <p>kasza jęczmienna na mleku 500 ml<br/>(<i>GLU, MLE</i>)</p> <p>chleb 150 g<br/>(<i>GLU</i>)</p> <p>masło 20g 20 g<br/>(<i>MLE</i>)</p> | <p>dżem 40 g</p> <p>sałatka z pieczarek 50g 50 g<br/>(<i>JAJ, MLE</i>)</p> <p><b>Obiad</b></p> <p>ziemniaczana 500 ml<br/>(<i>GLU, SEL</i>)</p> <p>makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g<br/>(<i>GLU, JAJ, MLE</i>)</p> <p>napój owocowy z jabłek 400 ml</p> <p><b>Kolacja</b></p> <p>herbata 500 ml</p> <p>chleb 150 g<br/>(<i>GLU</i>)</p> <p>masło mix 20g 20 g</p> <p>tortilla wegetariańska 1 szt<br/>(<i>GLU, JAJ, MLE</i>)</p> <p>ser ziarnisty 150 g</p> <p><b>Posiłek nocny</b></p> <p>produkt mleczny/owoc 1 szt</p> <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3281.23 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 106.76 g; Węglowodany ogółem: 483.79 g; Witamina C: 143.95 mg; Wapń: 1230.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1542.05 ug; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; WW: 48.41 Por; Potas: 3358.29 mg; Sód: 5742.65 mg; Fosfor: 2043.26 mg; Żelazo: 11.85 mg; Witamina B12: 6.20 ug; Magnez: 342.77 mg; Witamina D: 2.60 ug;</p> <div><div>24.05.2025</div><div>2b</div></div> <p><b>podstawowa</b></p> <p><b>Śniadanie</b></p> <p>kawa zbożowa 450 ml<br/>(<i>GLU, MLE</i>)</p> <p>chleb 150 g<br/>(<i>GLU</i>)</p> <p>masło 20g 20 g<br/>(<i>MLE</i>)</p> | <p>pasztetowa 90 g</p> <p>musztarda 11 g<br/>(<i>GOR</i>)</p> <p><b>Obiad</b></p> <p>zupa koperkowa z makaronem 500 ml<br/>(<i>GLU, MLE, SEL</i>)</p> <p>potrawka drobiowa - projekt 290 g<br/>(<i>GLU, MLE, SEL</i>)</p> <p>ryż 200 g</p> <p>marchewka gotowana 130 g</p> <p>napój owocowy z jabłek 400 ml</p> <p><b>Kolacja</b></p> <p>herbata 500 ml</p> <p>chleb 150 g<br/>(<i>GLU</i>)</p> <p>masło mix 20g 20 g</p> <p>twaróg z koperkiem świeżym 100 g<br/>(<i>MLE</i>)</p> <p>szynka łopatkowa 57 g</p> <p><b>Posiłek nocny</b></p> <p>produkt mleczny/owoc 1 szt</p> <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2977.89 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Tłuszcz: 127.77 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; Witamina C: 30.15 mg; Wapń: 857.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4954.19 ug; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; WW: 35.76 Por; Potas: 3021.28 mg; Sód: 9191.45 mg; Fosfor: 1824.77 mg; Żelazo: 16.54 mg; Witamina B12: 9.61 ug; Magnez: 323.28 mg; Witamina D: 4.98 ug;</p> <p><b>łatwo strawna</b></p> <p><b>Śniadanie</b></p> <p>kawa zbożowa 450 ml<br/>(<i>GLU, MLE</i>)</p> <p>chleb 150 g<br/>(<i>GLU</i>)</p> <p>masło 20g 20 g<br/>(<i>MLE</i>)</p> <p>kielbasa krakowska 57 g<br/>(<i>GLU, SOJ</i>)</p> | <p>kielbasa krakowska 36 g<br/>(<i>GLU, SOJ</i>)</p> <p>pomidor 50 g 50 g</p> <p><b>Obiad</b></p> <p>zupa koperkowa z makaronem 500 ml<br/>(<i>GLU, MLE, SEL</i>)</p> <p>potrawka drobiowa - projekt 290 g<br/>(<i>GLU, MLE, SEL</i>)</p> <p>ryż 200 g</p> <p>marchewka gotowana 130 g</p> <p>napój owocowy z jabłek 400 ml</p> <p><b>Kolacja</b></p> <p>herbata 500 ml</p> <p>chleb 150 g<br/>(<i>GLU</i>)</p> <p>masło mix 20g 20 g</p> <p>twaróg z koperkiem świeżym 100 g<br/>(<i>MLE</i>)</p> <p>szynka łopatkowa 57 g</p> <p><b>Posiłek nocny</b></p> <p>produkt mleczny/owoc 1 szt</p> <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2734.32 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Tłuszcz: 100.38 g; Węglowodany ogółem: 355.13 g; Witamina C: 41.40 mg; Wapń: 841.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3181.04 ug; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; WW: 35.74 Por; Potas: 3443.23 mg; Sód: 9597.25 mg; Fosfor: 1926.62 mg; Żelazo: 12.71 mg; Witamina B12: 4.51 ug; Magnez: 340.81 mg; Witamina D: 4.60 ug;</p> <p><b>niskotłuszczowe</b></p> <p><b>Śniadanie</b></p> <p>kawa zbożowa 450 ml<br/>(<i>GLU, MLE</i>)</p> <p>chleb 150 g<br/>(<i>GLU</i>)</p> <p>masło 20g 20 g<br/>(<i>MLE</i>)</p> <p>kielbasa krakowska 57 g<br/>(<i>GLU, SOJ</i>)</p> |

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kiełbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

zupa koperkowa z makaronem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ryż 200 g  
marchewka gotowana 130 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

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

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2734.32 kcal; Białko ogółem: 124.11 g;  
Tłuszcz: 100.38 g; Węglowodany  
ogółem: 355.13 g; Witamina C: 41.40  
mg; Wapń: 841.56 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3181.04 ug; Błonnik  
pokarmowy: 25.40 g; WW: 35.74 Por;  
Potas: 3443.23 mg; Sód: 9597.25 mg;  
Fosfor: 1926.62 mg; Żelazo: 12.71 mg;  
Witamina B12: 4.51 ug; Magnez:  
340.81 mg; Witamina D: 4.60 ug;

cukrzyca 5

**Śniadanie**

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

**Obiad**

zupa koperkowa z makaronem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ryż 200 g  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
(*GLU, SEL*)  
napój z owoców b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

chleb 30 g  
(*GLU*)  
parówka 60g 50 g  
(*SOJ*)

**Kolacja**

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

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2886.05 kcal; Białko ogółem: 135.69 g;  
Tłuszcz: 112.92 g; Węglowodany  
ogółem: 355.89 g; Witamina C: 150.85  
mg; Wapń: 673.75 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1175.56 ug; Błonnik  
pokarmowy: 28.97 g; WW: 35.63 Por;  
Potas: 3358.93 mg; Sód: 13369.31 mg;  
Fosfor: 1917.86 mg; Żelazo: 14.75 mg;  
Witamina B12: 3.92 ug; Magnez:  
367.26 mg; Witamina D: 5.23 ug;

wegetariańska

**Śniadanie**

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

**Obiad**

zupa koperkowa z makaronem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ryż z mieszanką warzywną-dieta 300 g  
(*SEL*)  
koktajl z maślanki i owocow 250 ml  
(*MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(*MLE*)  
powidło do zupy 40 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2479.02 kcal; Białko ogółem: 86.47 g;  
Tłuszcz: 80.29 g; Węglowodany  
ogółem: 373.60 g; Witamina C: 116.14  
mg; Wapń: 1332.49 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1399.29 ug; Błonnik  
pokarmowy: 24.11 g; WW: 37.65 Por;  
Potas: 2971.15 mg; Sód: 6677.03 mg;  
Fosfor: 1637.73 mg; Żelazo: 10.59 mg;  
Witamina B12: 4.81 ug; Magnez:  
311.23 mg; Witamina D: 2.11 ug;