

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

01.06.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
parówki drobiowe 120 g (SOJ)
ser żółty 36g 36 g (MLE)
ketchup 20 g
Obiad
rosolnik 500 ml (SEL)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
jajko 50 g (JAJ)
szynka łopatkowa 57 g
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:	Energia : 2948.57 kcal; Białko ogółem: 135.89 g; Tłuszcz: 128.12 g; Węglowodany ogółem: 333.48 g; Witamina C: 64.32 mg; Wapń: 1115.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1081.19 ug; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; WW: 33.34 Por; Potas: 4363.04 mg; Sód: 8470.97 mg; Fosfor: 2068.00 mg; Żelazo: 14.37 mg; Witamina B12: 5.23 ug; Magnez: 396.50 mg; Witamina D: 3.97 ug;
łatwo strawna	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	parówki drobiowe 120 g (SOJ)
	ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
	pomidor 50 g 50 g
Obiad	rosolnik 500 ml (SEL)
	udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
	ziemniaki 250 250 g
	buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)
	napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja	herbata 500 ml
	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	jajko 50 g (JAJ)
	szynka łopatkowa 57 g
	sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny	

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3115.84 kcal; Białko ogółem: 134.32 g; Tłuszcz: 147.41 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; Witamina C: 72.21 mg; Wapń: 867.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1023.19 ug; Błonnik pokarmowy: 24.09 g; WW: 33.47 Por; Potas: 4515.39 mg; Sód: 8501.15 mg; Fosfor: 2032.96 mg; Żelazo: 14.24 mg; Witamina B12: 5.27 ug; Magnez: 393.38 mg; Witamina D: 4.01 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)

szynka konserwowa 57 g

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)

udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g

ziemniaki 250 250 g

buraczki gotowane 130 g
(**GLU, MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

szynka łopatkowa 57 g

miod 25 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2991.13 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 131.52 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; Witamina C: 72.55 mg; Wapń: 798.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 887.75 ug; Błonnik pokarmowy: 23.97 g; WW: 35.06 Por; Potas: 4489.75 mg; Sód: 8253.00 mg; Fosfor: 1919.96 mg; Żelazo: 12.70 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 387.42 mg; Witamina D: 2.82 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko 50 g
(**JAJ**)
szynka łopatkowa 57 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3164.38 kcal; Białko ogółem: 152.49 g; Tłuszcz: 150.93 g; Węglowodany ogółem: 324.10 g; Witamina C: 127.33 mg; Wapń: 894.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 947.91 ug; Błonnik pokarmowy: 27.42 g; WW: 32.21 Por; Potas: 4590.09 mg; Sód: 9478.43 mg; Fosfor: 2447.58 mg; Żelazo: 16.71 mg; Witamina B12: 21.11 ug; Magnez: 429.81 mg; Witamina D: 13.19 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 4 szt 4 szt
buraczki gotowane 130 g
(**GLU, MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (<i>JAJ</i>) sałatka z pomidorów i cebuli 100 g (<i>MLE</i>) Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3084.93 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 142.55 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; Witamina C: 116.71 mg; Wapń: 1290.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1351.44 ug; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; WW: 37.54 Por; Potas: 5376.89 mg; Sód: 6410.88 mg; Fosfor: 2299.28 mg; Żelazo: 20.83 mg; Witamina B12: 21.39 ug; Magnez: 474.39 mg; Witamina D: 12.52 ug;	łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g ogórek świeży 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2665.99 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 84.04 g; Węglowodany ogółem: 406.29 g; Witamina C: 63.28 mg; Wapń: 831.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 885.19 ug; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; WW: 40.65 Por; Potas: 2986.57 mg; Sód: 6111.29 mg; Fosfor: 1482.59 mg; Żelazo: 11.19 mg; Witamina B12: 3.84 ug; Magnez: 306.68 mg; Witamina D: 1.31 ug;	łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2714.19 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 80.25 g; Węglowodany ogółem: 422.02 g; Witamina C: 187.43 mg; Wapń: 987.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 984.64 ug; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; WW: 42.31 Por; Potas: 3451.37 mg; Sód: 5775.74 mg; Fosfor: 1574.14 mg; Żelazo: 11.57 mg; Witamina B12: 3.73 ug; Magnez: 335.83 mg; Witamina D: 1.34 ug;	napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2510.29 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 69.40 g; Węglowodany ogółem: 391.19 g; Witamina C: 60.17 mg; Wapń: 793.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1401.24 ug; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; WW: 39.24 Por; Potas: 3200.22 mg; Sód: 5353.49 mg; Fosfor: 1605.09 mg; Żelazo: 10.20 mg; Witamina B12: 3.78 ug; Magnez: 325.28 mg; Witamina D: 0.96 ug;	łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) twaróg z rzodkiewką 50g 50 g (<i>MLE</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g ogórek świeży 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2587.33 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 82.14 g; Węglowodany ogółem: 376.59 g; Witamina C: 178.30 mg; Wapń: 591.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1003.21 ug; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; WW: 37.66 Por; Potas: 3042.51 mg; Sód: 6213.15 mg; Fosfor: 1530.26 mg; Żelazo: 12.50 mg; Witamina B12: 3.41 ug; Magnez: 301.89 mg; Witamina D: 2.19 ug;
02.06.2025				
2b				
podstawowa				
Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) miod 25 g jabłko 1 szt Obiad zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) miod 25 g jabłko 1 szt Obiad zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) miod 25 g jabłko gotowane 1 szt Obiad zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) makaron nitki z pierśia z kurczaka niskotł-projekt 350 g	Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) jajko 50 g (<i>JAJ</i>) jabłko 1 szt 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) Obiad zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) miod 25 g jabłko 1 szt Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) miod 25 g jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Obiad
zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami
-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z rzodkiewką 100 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2562.22 kcal; Białko ogółem: 85.12 g;
Tłuszcz: 72.75 g; Węglowodany
ogółem: 415.32 g; Witamina C: 78.00
mg; Wapń: 933.92 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 989.46 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.89 g; WW: 41.55 Por;
Potas: 2905.68 mg; Sód: 5346.61 mg;
Fosfor: 1537.80 mg; Żelazo: 10.21 mg;
Witamina B12: 3.86 ug; Magnez:
290.03 mg; Witamina D: 2.23 ug;

03.06.2025
2b
podstawowa

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
sałatka z pora 1/2 50 g
(*JAJ, MLE, GOR*)

Obiad
zupa koperkowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
boeuf strogonow wieprzowy projekt 205
g
(*GLU, MLE*)
ryż 200 g
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 gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3176.22 kcal; Białko ogółem: 111.19 g;
Tłuszcz: 154.52 g; Węglowodany
ogółem: 357.93 g; Witamina C: 95.63
mg; Wapń: 1127.07 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3551.19 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.79 g; WW: 35.84 Por;
Potas: 3501.98 mg; Sód: 7183.12 mg;
Fosfor: 2172.35 mg; Żelazo: 16.37 mg;
Witamina B12: 14.02 ug; Magnez:
339.03 mg; Witamina D: 3.27 ug;

łatwo strawna
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)

sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(*MLE*)

Obiad
zupa koperkowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 g
marchewka duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150
g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2839.82 kcal; Białko ogółem: 113.29 g;
Tłuszcz: 108.00 g; Węglowodany
ogółem: 375.81 g; Witamina C: 52.16
mg; Wapń: 870.35 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 5511.49 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.29 g; WW: 37.71 Por;
Potas: 3721.72 mg; Sód: 9317.54 mg;
Fosfor: 1825.38 mg; Żelazo: 14.00 mg;
Witamina B12: 13.41 ug; Magnez:
368.93 mg; Witamina D: 1.52 ug;

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

masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
sałatka jarzynowa d.
niskotłusz.1/2porcji 50 g
(*MLE*)

Obiad
zupa koperkowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 g
marchewka duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150
g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2639.57 kcal; Białko ogółem: 106.46 g;
Tłuszcz: 87.94 g; Węglowodany
ogółem: 379.51 g; Witamina C: 51.24
mg; Wapń: 842.37 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3478.49 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.19 g; WW: 38.13 Por;
Potas: 3805.82 mg; Sód: 8685.89 mg;
Fosfor: 1838.61 mg; Żelazo: 9.56 mg;
Witamina B12: 3.98 ug; Magnez:
370.18 mg; Witamina D: 0.91 ug;

cukrzyca 5
Śniadanie
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
sałatka z pora 1/2 50 g
(*JAJ, MLE, GOR*)

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

Obiad
zupa koperkowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 g
bukiet z jarzyn z masłem 130 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

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

Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3135.55 kcal; Białko ogółem: 122.50 g; Tłuszcz: 148.27 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; Witamina C: 99.71 mg; Wapń: 772.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4074.86 ug; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; WW: 35.62 Por; Potas: 3417.50 mg; Sód: 8989.66 mg; Fosfor: 2189.71 mg; Żelazo: 17.62 mg; Witamina B12: 13.26 ug; Magnez: 360.67 mg; Witamina D: 2.86 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser żółty 57 g
(MLE)
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
sałatka z pora 1/2 50 g
(JAJ, MLE, GOR)

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
leczo wegetariańskie-projekt 350 g
(GLU, MLE)
ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
miod 25 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2806.01 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 100.05 g; Węglowodany ogółem: 407.82 g; Witamina C: 390.98 mg; Wapń: 1744.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2422.64 ug; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; WW: 41.07 Por; Potas: 3699.73 mg; Sód: 6275.09 mg; Fosfor: 1964.76 mg; Żelazo: 11.84 mg; Witamina B12: 5.44 ug; Magnez: 340.83 mg; Witamina D: 1.98 ug;

04.06.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
pasta z jajek 50g 50 g
(JAJ)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
gotabki b/zawijania podstawowa projekt 150 g
(GLU, JAJ)
sos pieczarkowy 130 ml
(GLU, MLE)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g
(MLE)
pieczeń rzymska 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2978.94 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 119.77 g; Węglowodany ogółem: 393.44 g; Witamina C: 109.18 mg; Wapń: 843.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1002.90 ug; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; WW: 39.40 Por; Potas: 3957.45 mg; Sód: 7830.92 mg; Fosfor: 1803.86 mg; Żelazo: 12.66 mg; Witamina B12: 5.03 ug; Magnez: 357.92 mg; Witamina D: 3.79 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
pasta z jajek 50g 50 g
(JAJ)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(JAJ)
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

surówka z marchwii 100 g
(MLE)

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g
(MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2694.54 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 108.59 g; Węglowodany ogółem: 346.30 g; Witamina C: 74.02 mg; Wapń: 833.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2692.13 ug; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; WW: 34.75 Por; Potas: 4114.27 mg; Sód: 8778.66 mg; Fosfor: 1794.19 mg; Żelazo: 11.59 mg; Witamina B12: 5.33 ug; Magnez: 370.66 mg; Witamina D: 2.68 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(JAJ)
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(MLE)

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g
(MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2732.01 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 107.10 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; Witamina C: 73.86 mg; Wapń: 925.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2382.91 ug; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; WW: 35.38 Por; Potas: 4141.00 mg; Sód: 9269.55 mg; Fosfor: 1898.57 mg; Żelazo: 10.59 mg; Witamina B12: 5.58 ug; Magnez: 375.07 mg; Witamina D: 1.93 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
pasta z jajek 50g 50 g
(JAJ)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
pomidor 50 g 50 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) ser topiony 1/2szt 50 g (<i>MLE</i>) Obiad selerowa z makaronem zabelana 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g (<i>JAJ</i>) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml surówka z marchwii 100 g (<i>MLE</i>) Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) pierś z kurczaka 30g 30 g Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt	Wartości odżywcze: Energia : 2733.54 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 116.36 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; Witamina C: 70.75 mg; Wapń: 582.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2937.50 ug; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; WW: 32.69 Por; Potas: 4012.65 mg; Sód: 9319.39 mg; Fosfor: 2000.62 mg; Żelazo: 12.64 mg; Witamina B12: 4.56 ug; Magnez: 377.00 mg; Witamina D: 2.72 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) pasta z jajek 50g 50 g (<i>JAJ</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad selerowa z makaronem zabelana 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) gołąbki wegetariańskie b/zawijania projekt 150 g (<i>GLU, JAJ</i>) sos pieczarkowy 130 ml (<i>GLU, MLE</i>) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g	twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (<i>MLE</i>) miód 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2855.54 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 86.57 g; Węglowodany ogółem: 453.85 g; Witamina C: 133.64 mg; Wapń: 984.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1756.20 ug; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; WW: 45.45 Por; Potas: 4053.15 mg; Sód: 7805.52 mg; Fosfor: 1908.06 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina B12: 4.76 ug; Magnez: 361.52 mg; Witamina D: 4.42 ug; 05.06.2025 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kiełbasa parówkowa 90 g musztarda 11 g (<i>GOR</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) schab duszony-nor -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja	herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2730.68 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 119.04 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; Witamina C: 164.27 mg; Wapń: 1145.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 990.75 ug; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; WW: 32.75 Por; Potas: 3926.33 mg; Sód: 11443.70 mg; Fosfor: 2021.17 mg; Żelazo: 11.63 mg; Witamina B12: 4.28 ug; Magnez: 396.28 mg; Witamina D: 1.95 ug; łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (<i>GLU, SEL</i>)	napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2371.24 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 78.80 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; Witamina C: 184.40 mg; Wapń: 897.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 921.87 ug; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; WW: 33.16 Por; Potas: 4326.75 mg; Sód: 11355.76 mg; Fosfor: 1791.19 mg; Żelazo: 10.54 mg; Witamina B12: 4.10 ug; Magnez: 410.30 mg; Witamina D: 1.45 ug; niskotłuszczowe Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
jarzyna duszona 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2377.98 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 80.19 g; Węglowodany ogółem: 333.75 g; Witamina C: 94.38 mg; Wapń: 805.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1920.40 ug; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; WW: 33.40 Por; Potas: 4166.61 mg; Sód: 10024.28 mg; Fosfor: 1774.06 mg; Żelazo: 10.66 mg; Witamina B12: 4.14 ug; Magnez: 395.22 mg; Witamina D: 1.46 ug; cukrzyca 5 Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>) Obiad	krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) schab gotowany 30 g Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2418.59 kcal; Białko ogółem: 125.07 g; Tłuszcz: 79.60 g; Węglowodany ogółem: 331.54 g; Witamina C: 182.29 mg; Wapń: 664.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1003.44 ug; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; WW: 33.06 Por; Potas: 4430.78 mg; Sód: 11573.28 mg; Fosfor: 1820.82 mg; Żelazo: 11.84 mg; Witamina B12: 3.59 ug; Magnez: 425.24 mg; Witamina D: 1.79 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) pastą ryżowo-paprykowa 100 g	ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) gzik projekt 130 g (<i>MLE</i>) ziemniaki 4 szt 4 szt napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g nutella 50 g jabłko 1 szt Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 3454.99 kcal; Białko ogółem: 150.46 g; Tłuszcz: 119.68 g; Węglowodany ogółem: 542.97 g; Witamina C: 752.97 mg; Wapń: 2264.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 8811.38 ug; Błonnik pokarmowy: 97.19 g; WW: 54.07 Por; Potas: 11702.79 mg; Sód: 7821.29 mg; Fosfor: 2755.97 mg; Żelazo: 63.92 mg; Witamina B12: 4.32 ug; Magnez: 671.67 mg; Witamina D: 0.72 ug; 06.06.2025 2b podstawowa Śniadanie płatki owsiane na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) powidło do zupy 40 g	szynka łopatkowa 36g 36 g Obiad zupa warszawska z ziemniakami 500 ml (<i>GLU</i>) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) ogórek świeży 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 3187.45 kcal; Białko ogółem: 127.79 g; Tłuszcz: 115.10 g; Węglowodany ogółem: 437.03 g; Witamina C: 56.09 mg; Wapń: 1302.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1026.00 ug; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; WW: 43.70 Por; Potas: 3837.86 mg; Sód: 3545.11 mg; Fosfor: 2385.22 mg; Żelazo: 16.26 mg; Witamina B12: 21.17 ug; Magnez: 420.92 mg; Witamina D: 10.90 ug; łatwo strawna Śniadanie płatki owsiane na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g	Obiad zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 3150.44 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 114.79 g; Węglowodany ogółem: 428.40 g; Witamina C: 64.32 mg; Wapń: 1016.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1280.59 ug; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; WW: 42.90 Por; Potas: 3839.12 mg; Sód: 5588.57 mg; Fosfor: 2154.18 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina B12: 8.48 ug; Magnez: 416.18 mg; Witamina D: 1.71 ug; niskotłuszczowe Śniadanie płatki owsiane na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) powidło do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
makaron z serem białym-niskott.-projekt 350 g (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
ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 3056.69 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 106.54 g; Węglowodany ogółem: 423.34 g; Witamina C: 64.32 mg; Wapń: 1014.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1199.19 ug; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; WW: 42.39 Por; Potas: 3836.52 mg; Sód: 5587.62 mg; Fosfor: 2152.98 mg; Żelazo: 12.88 mg; Witamina B12: 8.48 ug; Magnez: 416.08 mg; Witamina D: 1.64 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
ser do chleba 125 g (MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g

2. śniadanie

chleb 30 g (GLU)

ser żółty 36g 36 g (MLE)
Obiad
zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL)
makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g (GLU)
szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)
ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 3257.37 kcal; Białko ogółem: 132.57 g; Tłuszcz: 151.69 g; Węglowodany ogółem: 365.06 g; Witamina C: 47.81 mg; Wapń: 1179.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1002.21 ug; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; WW: 36.26 Por; Potas: 3143.54 mg; Sód: 6953.73 mg; Fosfor: 2215.95 mg; Żelazo: 14.36 mg; Witamina B12: 21.34 ug; Magnez: 333.82 mg; Witamina D: 11.42 ug;

wegetariańska

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE)

chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
powidło do zupy 40 g
ser do chleba 125 g (MLE)
Obiad
zupa warszawska z ziemniakami 500 ml (GLU)
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
tortilla wegetariańska 1 szt (GLU, JAJ, MLE)
ryba w folii z jarzynami 80 g
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 3502.48 kcal; Białko ogółem: 138.02 g; Tłuszcz: 123.40 g; Węglowodany ogółem: 490.40 g; Witamina C: 134.86 mg; Wapń: 1141.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1553.20 ug; Błonnik pokarmowy: 33.53 g; WW: 49.12 Por; Potas: 4112.46 mg; Sód: 3213.21 mg; Fosfor: 2408.52 mg; Żelazo: 14.32 mg; Witamina B12: 9.33 ug; Magnez: 455.37 mg; Witamina D: 1.57 ug;

07.06.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
mielonka tyrolska 57 g
mielonka tyrolska 36 g
chrzan 20 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL)
paprykarz wieprzowy -projekt 205 g (GLU, MLE)
kasza jęczmienna 200 g (GLU)
surówka z selera 100 g (MLE)
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)
twaróg 50 g 50 g (MLE)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2840.55 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 114.79 g; Węglowodany ogółem: 378.80 g; Witamina C: 84.01 mg; Wapń: 805.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 903.16 ug; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; WW: 38.04 Por; Potas: 4018.01 mg; Sód: 8420.21 mg; Fosfor: 1806.79 mg; Żelazo: 12.82 mg; Witamina B12: 4.16 ug; Magnez: 379.27 mg; Witamina D: 2.35 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
kasza jęczmienna 200 g (GLU)
surówka z selera 100 g (MLE)
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)
twaróg 50 g 50 g (MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2937.80 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 123.13 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; Witamina C: 73.82 mg; Wapń: 779.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1260.26 ug; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; WW: 37.59 Por; Potas: 4163.44 mg; Sód: 9122.85 mg; Fosfor: 1890.90 mg; Żelazo: 13.19 mg; Witamina B12: 4.55 ug; Magnez: 393.22 mg; Witamina D: 2.80 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2913.00 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 119.93 g; Węglowodany ogółem: 375.15 g; Witamina C: 74.02 mg; Wapń: 792.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1233.46 ug; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; WW: 37.63 Por; Potas: 4180.24 mg; Sód: 7962.55 mg; Fosfor: 1900.86 mg; Żelazo: 13.18 mg; Witamina B12: 4.59 ug; Magnez: 385.92 mg; Witamina D: 2.78 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)

jogurt naturalny 150 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2995.65 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 126.89 g; Węglowodany ogółem: 377.98 g; Witamina C: 77.11 mg; Wapń: 739.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1343.88 ug; Błonnik pokarmowy: 36.97 g; WW: 37.70 Por; Potas: 4133.92 mg; Sód: 9407.87 mg; Fosfor: 2010.28 mg; Żelazo: 14.88 mg; Witamina B12: 4.45 ug; Magnez: 406.51 mg; Witamina D: 3.90 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
sałatka z pieczarek 100 g
(*JAJ, MLE*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kasza jęczmiennna z mieszańką meksykańską 350 g
(*GLU*)

surówka z selera 100 g

(MLE)

budyń 200 ml

(MLE)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
smalczyk z fasoli 100 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2837.58 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 90.93 g; Węglowodany ogółem: 440.01 g; Witamina C: 160.37 mg; Wapń: 1792.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1573.06 ug; Błonnik pokarmowy: 46.57 g; WW: 44.27 Por; Potas: 5046.06 mg; Sód: 5204.08 mg; Fosfor: 2359.15 mg; Żelazo: 16.42 mg; Witamina B12: 5.34 ug; Magnez: 474.68 mg; Witamina D: 3.61 ug;