

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

15.06.2025
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)
twaróg 50 g 50 g (MLE)
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
pieczeń z karczku-projekt 205 g (GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:	Energia : 2731.32 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 113.78 g; Węglowodany ogółem: 339.89 g; Witamina C: 97.89 mg; Wapń: 853.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1299.79 ug; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; WW: 34.04 Por; Potas: 4163.04 mg; Sód: 8408.30 mg; Fosfor: 1716.90 mg; Żelazo: 10.90 mg; Witamina B12: 4.65 ug; Magnez: 351.28 mg; Witamina D: 1.92 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)
	twaróg 50 g 50 g (MLE)
	pomidor 50 g 50 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
	pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
	ziemniaki 250 250 g
	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
	ser ziarnisty 150 g
	kiełbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)
	pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny	

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2779.50 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 114.16 g; Węglowodany ogółem: 347.66 g; Witamina C: 101.38 mg; Wapń: 880.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1345.01 ug; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; WW: 34.82 Por; Potas: 4480.69 mg; Sód: 9664.30 mg; Fosfor: 1842.81 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina B12: 4.98 ug; Magnez: 383.97 mg; Witamina D: 2.22 ug;

niskotłuszczowe

niadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

biad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera drobno starta 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

olacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

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

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2754.70 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 110.96 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; Witamina C: 101.58 mg; Wapń: 894.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1318.21 ug; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; WW: 34.86 Por; Potas: 4497.49 mg; Sód: 8504.00 mg; Fosfor: 1852.77 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina B12: 5.02 ug; Magnez: 376.67 mg; Witamina D: 2.20 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(**GLU**)

jogurt naturalny 150 g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera 100 g
(**MLE**)

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

ser ziarnisty 150 g

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

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2909.80 kcal; Białko ogółem: 138.51 g;
Tłuszcz: 121.77 g; Węglowodany
ogółem: 347.60 g; Witamina C: 98.74
mg; Wapń: 964.82 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1347.73 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.25 g; WW: 34.56 Por;
Potas: 4772.47 mg; Sód: 10231.97 mg;
Fosfor: 2242.79 mg; Żelazo: 15.30 mg;
Witamina B12: 20.93 ug; Magnez:
424.51 mg; Witamina D: 11.79 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**)

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

pierogi z truskawkami -projekt 350 g

budyń 200 ml
(**MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3182.42 kcal; Białko ogółem: 114.24 g;
Tłuszcz: 122.77 g; Węglowodany
ogółem: 430.11 g; Witamina C: 129.91
mg; Wapń: 1407.46 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1572.84 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.79 g; WW: 43.16 Por;
Potas: 3195.90 mg; Sód: 4809.53 mg;
Fosfor: 2037.02 mg; Żelazo: 13.72 mg;
Witamina B12: 21.71 ug; Magnez:
312.73 mg; Witamina D: 11.57 ug;

16.06.2025
2b

podstawowa

Śniadanie
kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany owocowy 150
g
(*MLE*)
dżem 40 g
pomarańcza 250 g

Obiad
zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

flaki projekt 350 g
(*GLU*)
chleb 100 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
ser zółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2664.44 kcal; Białko ogółem: 122.93 g;
Tłuszcz: 80.31 g; Węglowodany
ogółem: 383.60 g; Witamina C: 66.19
mg; Wapń: 1317.27 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1168.91 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.95 g; WW: 38.41 Por;
Potas: 3383.94 mg; Sód: 5174.28 mg;
Fosfor: 1680.16 mg; Żelazo: 11.12 mg;
Witamina B12: 3.92 ug; Magnez:
345.03 mg; Witamina D: 0.70 ug;

łatwo strawna

Śniadanie
kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany owocowy 150
g
(*MLE*)
dżem 40 g
pomarańcza 250 g

Obiad

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

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3000.52 kcal; Białko ogółem: 106.69 g;
Tłuszcz: 112.49 g; Węglowodany
ogółem: 420.17 g; Witamina C: 81.65
mg; Wapń: 892.83 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3217.56 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.09 g; WW: 42.14 Por;
Potas: 4156.60 mg; Sód: 8629.62 mg;
Fosfor: 1873.35 mg; Żelazo: 13.70 mg;
Witamina B12: 5.16 ug; Magnez:
417.93 mg; Witamina D: 2.79 ug;

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3000.52 kcal; Białko ogółem: 106.69 g;
Tłuszcz: 112.49 g; Węglowodany
ogółem: 420.17 g; Witamina C: 81.65
mg; Wapń: 892.83 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3217.56 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.09 g; WW: 42.14 Por;
Potas: 4156.60 mg; Sód: 8629.62 mg;
Fosfor: 1873.35 mg; Żelazo: 13.70 mg;
Witamina B12: 5.16 ug; Magnez:
417.93 mg; Witamina D: 2.79 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie
kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany owocowy 150
g
(*MLE*)
dżem 40 g

pomarańcza 250 g

Obiad
zupa solferino b/fasolki 500 ml
(*GLU, SOJ, 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*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3247.87 kcal; Białko ogółem: 111.17 g;
Tłuszcz: 138.69 g; Węglowodany
ogółem: 419.17 g; Witamina C: 76.78
mg; Wapń: 966.55 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3074.86 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.39 g; WW: 41.97 Por;
Potas: 4135.44 mg; Sód: 8506.49 mg;
Fosfor: 1960.54 mg; Żelazo: 12.73 mg;
Witamina B12: 5.30 ug; Magnez:
414.43 mg; Witamina D: 2.12 ug;

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3247.87 kcal; Białko ogółem: 111.17 g;
Tłuszcz: 138.69 g; Węglowodany
ogółem: 419.17 g; Witamina C: 76.78
mg; Wapń: 966.55 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3074.86 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.39 g; WW: 41.97 Por;
Potas: 4135.44 mg; Sód: 8506.49 mg;
Fosfor: 1960.54 mg; Żelazo: 12.73 mg;
Witamina B12: 5.30 ug; Magnez:
414.43 mg; Witamina D: 2.12 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)

serek homogenizowany naturalny 150
g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomarańcza 250 g

2. śniadanie
chleb 30 g
(*GLU*)
jajko 50 g
(*JAJ*)

Obiad
zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek
chleb 30 g
(*GLU*)
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)

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

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3039.77 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 133.52 g; Węglowodany ogółem: 368.48 g; Witamina C: 73.94 mg; Wapń: 782.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4336.66 ug; Błonnik pokarmowy: 36.82 g; WW: 36.86 Por; Potas: 3870.10 mg; Sód: 9680.81 mg; Fosfor: 1932.31 mg; Żelazo: 16.36 mg; Witamina B12: 9.22 ug; Magnez: 394.67 mg; Witamina D: 3.31 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
dżem 40 g
pomarańcza 250 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami-projekt 2 szt
(**GLU, JAJ, 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**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2913.92 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 98.16 g; Węglowodany ogółem: 434.49 g; Witamina C: 101.66 mg; Wapń: 1496.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1074.26 ug; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; WW: 43.47 Por; Potas: 3568.64 mg; Sód: 4968.19 mg; Fosfor: 1920.30 mg; Żelazo: 11.84 mg; Witamina B12: 5.60 ug; Magnez: 331.08 mg; Witamina D: 2.88 ug;

17.06.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
stek wieprzowy-projekt 120 g
(**GLU**)
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
pasta z twarogu i ryby 100 g
(**RYB, MLE**)

kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2874.13 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 138.01 g; Węglowodany ogółem: 320.67 g; Witamina C: 85.06 mg; Wapń: 974.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 907.42 ug; Błonnik pokarmowy: 22.26 g; WW: 32.09 Por; Potas: 3981.96 mg; Sód: 8371.31 mg; Fosfor: 1862.55 mg; Żelazo: 11.37 mg; Witamina B12: 11.24 ug; Magnez: 362.75 mg; Witamina D: 5.72 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2898.85 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 132.61 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; Witamina C: 77.23 mg; Wapń: 910.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 976.70 ug; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; WW: 34.02 Por; Potas: 4049.97 mg; Sód: 8941.14 mg; Fosfor: 1754.29 mg; Żelazo: 12.11 mg; Witamina B12: 5.29 ug; Magnez: 360.23 mg; Witamina D: 2.14 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki z jabłkiem 130 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2908.92 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 130.46 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; Witamina C: 77.23 mg; Wapń: 910.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 971.26 ug; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; WW: 34.83 Por; Potas: 4040.36 mg; Sód: 7835.57 mg; Fosfor: 1749.07 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina B12: 5.19 ug; Magnez: 353.89 mg; Witamina D: 2.04 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)			
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (GLU) kielbasa żywiecka- 36 g Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2861.46 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 133.43 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; Witamina C: 79.14 mg; Wapń: 751.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 924.25 ug; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; WW: 32.14 Por; Potas: 3969.87 mg; Sód: 10419.43 mg; Fosfor: 1865.58 mg; Żelazo: 12.81 mg; Witamina B12: 11.17 ug; Magnez: 382.99 mg; Witamina D: 5.85 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU)	masło 20g 20 g (MLE) nutella 50 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (GLU, MLE, SEL) pesto z pietruszki 90 g (MLE) ziemniaki 4 szt 4 szt napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) miód 50 g pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3132.03 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 146.45 g; Węglowodany ogółem: 387.38 g; Witamina C: 164.61 mg; Wapń: 1461.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1409.82 ug; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; WW: 38.76 Por; Potas: 3798.21 mg; Sód: 4316.91 mg; Fosfor: 1848.23 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina B12: 10.95 ug; Magnez: 393.25 mg; Witamina D: 4.59 ug; 18.06.2025 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) Obiad zupa jarzynowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki 250 250 g surówka colesław 100 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) powidło do zupy 40 g pomarańcza 250 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2698.09 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 100.47 g; Węglowodany ogółem: 351.12 g; Witamina C: 119.82 mg; Wapń: 865.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1173.33 ug; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; WW: 35.17 Por; Potas: 4346.02 mg; Sód: 7977.91 mg; Fosfor: 1923.94 mg; Żelazo: 13.36 mg; Witamina B12: 4.48 ug; Magnez: 375.45 mg; Witamina D: 5.27 ug; łatwo strawna Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE) Obiad zupa jarzynowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL) udziec drobiowy pieczony-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 serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło do zupy 40 g pomarańcza 250 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2608.11 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 93.85 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; Witamina C: 70.20 mg; Wapń: 811.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1008.19 ug; Błonnik pokarmowy: 22.61 g; WW: 34.28 Por; Potas: 4108.22 mg; Sód: 7564.32 mg; Fosfor: 1902.49 mg; Żelazo: 13.15 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 360.02 mg; Witamina D: 5.30 ug; niskotłuszczowe Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ) kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ) sałatka jarzynowa d. niskotłusz. 1/2porcji 50 g (MLE) Obiad zupa 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 serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło do zupy 40 g pomarańcza 250 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2596.36 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 90.94 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; Witamina C: 73.78 mg; Wapń: 856.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1274.24 ug; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; WW: 34.70 Por; Potas: 4261.77 mg; Sód: 7023.02 mg; Fosfor: 1938.72 mg; Żelazo: 13.27 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 365.02 mg; Witamina D: 5.28 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

- chleb 30 g (GLU)
- schab gotowany 30 g

Obiad

- zupa jarzynowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
- ziemniaki 250 250 g
- sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE)
- napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

- chleb 30 g (GLU)
- kielbasa żywiecka- 36 g

Kolacja

- herbata b/c 500 ml

- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
- szynka konserwowa 36 g
- pomarańcza 250 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt
- Wartości odżywcze:** Energia : 2671.06 kcal; Białko ogółem: 138.05 g; Tłuszcz: 106.32 g; Węglowodany ogółem: 311.20 g; Witamina C: 66.90 mg; Wapń: 350.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1052.16 ug; Błonnik pokarmowy: 25.02 g; WW: 31.06 Por; Potas: 4037.45 mg; Sód: 8391.85 mg; Fosfor: 1918.13 mg; Żelazo: 14.57 mg; Witamina B12: 3.97 ug; Magnez: 362.96 mg; Witamina D: 5.97 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser topiony 100 g (MLE)
- sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)

Obiad

- zupa jarzynowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- sznycelki z jajek 130 g (GLU, JAJ)
- 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
- serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
- powidło do zupy 40 g
- pomarańcza 250 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt
- Wartości odżywcze:** Energia : 2792.60 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 117.53 g; Węglowodany ogółem: 364.64 g; Witamina C: 71.10 mg; Wapń: 1226.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1534.65 ug; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; WW: 36.60 Por; Potas: 3199.83 mg; Sód: 10067.83 mg; Fosfor: 2066.77 mg; Żelazo: 12.46 mg; Witamina B12: 6.08 ug; Magnez: 342.88 mg; Witamina D: 3.26 ug;

19.06.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser topiony 100 g (MLE)
- pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)
- ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

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

- pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g (GLU, MLE)
- ziemniaki 250 250 g
- sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR)
- sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt
- Wartości odżywcze:** Energia : 3130.38 kcal; Białko ogółem: 137.36 g; Tłuszcz: 132.42 g; Węglowodany ogółem: 419.79 g; Witamina C: 532.37 mg; Wapń: 1805.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4028.30 ug; Błonnik pokarmowy: 80.28 g; WW: 41.19 Por; Potas: 8993.22 mg; Sód: 8774.51 mg; Fosfor: 2682.84 mg; Żelazo: 31.62 mg; Witamina B12: 13.96 ug; Magnez: 555.42 mg; Witamina D: 2.29 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

- selerowa z makaronem zabelana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR)
- sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt
- Wartości odżywcze:** Energia : 2876.38 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 134.18 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; Witamina C: 139.28 mg; Wapń: 940.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4104.95 ug; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; WW: 33.47 Por; Potas: 4506.46 mg; Sód: 8427.93 mg; Fosfor: 1869.33 mg; Żelazo: 15.38 mg; Witamina B12: 13.90 ug; Magnez: 404.72 mg; Witamina D: 2.23 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser do chleba 125 g (MLE)
- szynka łopatkowa 36g 36 g
- pomidor 50 g 50 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2678.35 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 110.53 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; Witamina C: 108.19 mg; Wapń: 861.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2450.33 ug; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; WW: 34.13 Por; Potas: 4615.65 mg; Sód: 8462.81 mg; Fosfor: 1811.91 mg; Żelazo: 10.68 mg; Witamina B12: 3.98 ug; Magnez: 395.62 mg; Witamina D: 1.02 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)
Obiad
selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
serek homogenizowany naturalny 75 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3063.53 kcal; Białko ogółem: 138.96 g; Tłuszcz: 123.90 g; Węglowodany ogółem: 422.54 g; Witamina C: 529.38 mg; Wapń: 1619.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4167.62 ug; Błonnik pokarmowy: 83.19 g; WW: 41.39 Por; Potas: 8865.29 mg; Sód: 9481.50 mg; Fosfor: 2646.96 mg; Żelazo: 32.20 mg; Witamina B12: 13.45 ug; Magnez: 556.91 mg; Witamina D: 2.31 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
kopytka ziemniaczane 350 g
(*GLU, JAJ*)
sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, MLE*)
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
jogurt naturalny 150 g
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*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3703.74 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 156.49 g; Węglowodany ogółem: 499.48 g; Witamina C: 211.07 mg; Wapń: 1372.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1850.64 ug; Błonnik pokarmowy: 35.59 g; WW: 49.87 Por; Potas: 4914.67 mg; Sód: 5256.35 mg; Fosfor: 2126.52 mg; Żelazo: 13.26 mg; Witamina B12: 7.17 ug; Magnez: 403.56 mg; Witamina D: 3.11 ug;

20.06.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)

Obiad

zupa grochowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ*)
makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
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*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3015.26 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 88.20 g; Węglowodany ogółem: 478.03 g; Witamina C: 51.78 mg; Wapń: 1381.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1107.20 ug; Błonnik pokarmowy: 36.71 g; WW: 47.78 Por; Potas: 3342.16 mg; Sód: 9389.00 mg; Fosfor: 2080.72 mg; Żelazo: 15.48 mg; Witamina B12: 20.27 ug; Magnez: 421.11 mg; Witamina D: 11.14 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3058.00 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 103.46 g; Węglowodany ogółem: 462.96 g; Witamina C: 92.73 mg; Wapń: 830.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1324.65 ug; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; WW: 46.28 Por; Potas: 3710.52 mg; Sód: 7579.16 mg; Fosfor: 1765.24 mg; Żelazo: 10.44 mg; Witamina B12: 7.50 ug; Magnez: 383.56 mg; Witamina D: 1.70 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

- kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- marmolada 40g 40 g
- kiełbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)

Obiad

- ziemniaczana 500 ml (GLU, SEL)
- makaron z jabłkami d. niskotłusz.-projekt 350 g
- 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 : 3058.00 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 103.46 g; Węglowodany ogółem: 462.96 g; Witamina C: 92.73 mg; Wapń: 828.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1324.65 ug; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; WW: 46.28 Por; Potas: 3710.52 mg; Sód: 5248.16 mg; Fosfor: 1764.76 mg; Żelazo: 10.43 mg; Witamina B12: 7.50 ug; Magnez: 366.16 mg; Witamina D: 1.70 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
- kiełbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)
- papryka 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

- ziemniaczana 500 ml (GLU, SEL)
- makaron z piersią z kurczaka i mieszanką warzywną 300 g (GLU, JAJ)
- napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

- chleb 30 g (GLU)
- szynka konserwowa 36 g

Kolacja

- herbata b/c 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 : 2632.11 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 103.89 g; Węglowodany ogółem: 339.54 g; Witamina C: 186.14 mg; Wapń: 362.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1624.72 ug; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; WW: 33.80 Por; Potas: 3820.76 mg; Sód: 6700.21 mg; Fosfor: 1813.08 mg; Żelazo: 11.04 mg; Witamina B12: 6.31 ug; Magnez: 379.86 mg; Witamina D: 1.59 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- marmolada 40g 40 g
- ser do chleba smakowy 125 g (MLE)

Obiad

- zupa grochowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ)
- makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (GLU, JAJ)
- 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)
- ser żółty 36g 36 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3275.46 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 115.00 g; Węglowodany ogółem: 482.40 g; Witamina C: 59.63 mg; Wapń: 1473.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1169.95 ug; Błonnik pokarmowy: 37.07 g; WW: 48.19 Por; Potas: 3401.46 mg; Sód: 9571.80 mg; Fosfor: 2177.07 mg; Żelazo: 15.44 mg; Witamina B12: 21.03 ug; Magnez: 419.51 mg; Witamina D: 11.22 ug;

21.06.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- pasztetowa 90 g
- ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

- zupa neapolitańska z ryżem 500 ml (GLU, MLE)
- potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL)
- ziemniaki 250 250 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 100 g (MLE)
- kiełbasa żywiecka- 36 g
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2921.53 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Tłuszcz: 126.53 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; Witamina C: 83.10 mg; Wapń: 1058.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5118.75 ug; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; WW: 34.56 Por; Potas: 4226.47 mg; Sód: 6912.04 mg; Fosfor: 1954.76 mg; Żelazo: 17.24 mg; Witamina B12: 10.17 ug; Magnez: 353.85 mg; Witamina D: 4.89 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- szynka łopatkowa 57 g
- szynka łopatkowa 36g 36 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa neapolitańska z ryżem 500 ml (GLU, MLE)
- potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- marchewka gotowana 130 g
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2686.38 kcal; Białko ogółem: 129.22 g;
Tłuszcz: 100.64 g; Węglowodany
ogółem: 340.89 g; Witamina C: 87.95
mg; Wapń: 1041.00 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3325.60 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.06 g; WW: 34.24 Por;
Potas: 4446.17 mg; Sód: 6854.24 mg;
Fosfor: 1969.71 mg; Żelazo: 11.91 mg;
Witamina B12: 4.37 ug; Magnez:
365.85 mg; Witamina D: 3.99 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 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 100 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2686.38 kcal; Białko ogółem: 129.22 g;
Tłuszcz: 100.64 g; Węglowodany
ogółem: 340.89 g; Witamina C: 87.95
mg; Wapń: 1041.00 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3325.60 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.06 g; WW: 34.24 Por;
Potas: 4446.17 mg; Sód: 6854.24 mg;
Fosfor: 1969.71 mg; Żelazo: 11.91 mg;
Witamina B12: 4.37 ug; Magnez:
365.85 mg; Witamina D: 3.99 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g

kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(*GLU*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
schab gotowany 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2910.03 kcal; Białko ogółem: 148.26 g;
Tłuszcz: 117.96 g; Węglowodany
ogółem: 344.08 g; Witamina C: 161.42
mg; Wapń: 735.35 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1484.22 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.19 g; WW: 34.43 Por;
Potas: 4425.45 mg; Sód: 7472.33 mg;
Fosfor: 2078.82 mg; Żelazo: 14.88 mg;
Witamina B12: 4.01 ug; Magnez:
375.86 mg; Witamina D: 5.51 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*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
zapiekanka z ziemniaków 250 g
(*JAJ*)
jogurt owocowy 150 ml
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2381.23 kcal; Białko ogółem: 98.06 g;
Tłuszcz: 82.05 g; Węglowodany
ogółem: 337.80 g; Witamina C: 130.71
mg; Wapń: 1504.70 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1539.75 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.76 g; WW: 33.93 Por;
Potas: 3411.45 mg; Sód: 2033.15 mg;
Fosfor: 1987.85 mg; Żelazo: 11.81 mg;
Witamina B12: 5.90 ug; Magnez:
286.67 mg; Witamina D: 4.74 ug;