

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

|                                               |
|-----------------------------------------------|
| 22.06.2025                                    |
| 2b                                            |
| podstawowa                                    |
| Śniadanie                                     |
| kawa zbożowa 450 ml<br>(GLU, MLE)             |
| chleb 150 g<br>(GLU)                          |
| masło 20g 20 g<br>(MLE)                       |
| serek homogenizowany owocowy 150 g<br>(MLE)   |
| szynka konserwowa 57 g                        |
| Obiad                                         |
| rosolnik 500 ml<br>(SEL)                      |
| pieczeń wieprzowa projekt 205 g<br>(GLU, SEL) |
| ziemniaki 250 250 g                           |
| surówka z warzyw mieszanych 100 g<br>(MLE)    |
| napój owocowy z jabłek 400 ml                 |
| Kolacja                                       |
| herbata 500 ml                                |
| chleb 150 g<br>(GLU)                          |
| masło mix 20g 20 g                            |
| pasztet z indyka 100 g<br>(GLU, GOR)          |
| ser do chleba 125 g<br>(MLE)                  |
| ogórek kiszony 50 g 50 g                      |
| Posiłek nocny                                 |
| produkt mleczny/owoc 1 szt                    |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wartości odżywcze: | Energia : 3169.78 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 151.74 g; Węglowodany ogółem: 354.83 g; Witamina C: 83.72 mg; Wapń: 960.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4747.92 ug; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; WW: 35.47 Por; Potas: 4392.41 mg; Sód: 9983.93 mg; Fosfor: 1992.94 mg; Żelazo: 15.81 mg; Witamina B12: 14.87 ug; Magnez: 402.01 mg; Witamina D: 2.63 ug; |
| łatwo strawna      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Śniadanie          | kawa zbożowa 450 ml<br>(GLU, MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                    | chleb 150 g<br>(GLU)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                    | masło 20g 20 g<br>(MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                    | serek homogenizowany owocowy 150 g<br>(MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                    | szynka konserwowa 57 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Obiad              | rosolnik 500 ml<br>(SEL)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                    | pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g<br>(GLU, SEL)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                    | ziemniaki 250 250 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                    | surówka z warzyw mieszanych 100 g<br>(MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                    | napój owocowy z jabłek 400 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja            | herbata 500 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                    | chleb 150 g<br>(GLU)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                    | masło mix 20g 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                    | pasztet z indyka 100 g<br>(GLU, GOR)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                    | ser do chleba 125 g<br>(MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                    | sałata -projekt 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Posiłek nocny      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3135.03 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 149.12 g; Węglowodany ogółem: 351.98 g; Witamina C: 77.73 mg; Wapń: 947.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4745.80 ug; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; WW: 35.17 Por; Potas: 4291.02 mg; Sód: 10202.46 mg; Fosfor: 1975.10 mg; Żelazo: 15.66 mg; Witamina B12: 14.87 ug; Magnez: 397.02 mg; Witamina D: 2.63 ug;

**niskotłuszczowe**

**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

chleb 150 g  
(**GLU**)

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

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

szynka konserwowa 57 g

**Obiad**

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)

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

ziemniaki 250 250 g

surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata 500 ml

chleb 150 g  
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)

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

ser do chleba 125 g  
(MLE)

sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2902.93 kcal; Białko ogółem: 114.28 g  
Tłuszcz: 125.77 g; Węglowodany ogółem: 353.29 g; Witamina C: 73.73 mg; Wapń: 920.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2394.75 ug; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; WW: 35.30 Por; Potas: 4275.17 mg; Sód: 10128.81 mg; Fosfor: 1984.70 mg; Żelazo: 11.11 mg; Witamina B12: 5.48 ug; Magnez: 397.77 mg; Witamina D: 2.00 ug;

**cukrzyca 5**

**Śniadanie**

chleb 150 g  
(GLU)

masło 20g 20 g  
(MLE)

serek homogenizowany naturalny 150 g  
(MLE)

szynka konserwowa 57 g

**2. śniadanie**

chleb 30 g  
(GLU)

ser żółty 36g 36 g  
(MLE)

**Obiad**

rosolnik 500 ml  
(SEL)

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

ziemniaki 250 250 g

surówka z warzyw mieszanych 100 g  
(MLE)

napój z owoców b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

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

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
pasztet z indyka 100 g  
(**GLU, GOR**)  
ser do chleba 125 g  
(**MLE**)  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3205.85 kcal; Białko ogółem: 146.50 g  
Tłuszcz: 157.69 g; Węglowodany  
ogółem: 329.05 g; Witamina C: 81.92  
mg; Wapń: 852.01 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 5027.15 ug; Błonnik  
pokarmowy: 33.64 g; WW: 32.78 Por;  
Potas: 4372.13 mg; Sód: 10652.82 mg;  
Fosfor: 2293.86 mg; Żelazo: 16.71 mg;  
Witamina B12: 18.16 ug; Magnez:  
441.07 mg; Witamina D: 2.80 ug;

**wegetariańska**

**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
serek homogenizowany owocowy 150  
g  
(**MLE**)  
miod 25 g

**Obiad**

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                               |                                                     |                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------|
| kotlety sojowy 6szt 6 szt<br>( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ziemniaki 250 250 g           | surówka z warzyw mieszanych 100 g<br>( <b>MLE</b> ) | napój owocowy z jabłek 400 ml |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                               |                                                     |                               |
| herbata 500 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | chleb 150 g<br>( <b>GLU</b> ) | masło mix 20g 20 g                                  | ryba w folii z jarzynami 80 g |
| ser do chleba 125 g<br>( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ogórek kiszony 50 g 50 g      | <b>Posiłek nocny</b>                                |                               |
| produkt mleczny/owoc 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |                                                     |                               |
| <u><b>Wartości odżywcze:</b></u> Energia :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |                                                     |                               |
| 2955.11 kcal; Białko ogółem: 108.79 g;<br>Tłuszcz: 118.97 g; Węglowodany ogółem: 395.03 g; Witamina C: 83.61 mg; Wapń: 1052.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2321.50 ug; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; WW: 39.58 Por; Potas: 4847.49 mg; Sód: 5994.32 mg; Fosfor: 2177.99 mg; Żelazo: 13.68 mg; Witamina B12: 8.07 ug; Magnez: 474.21 mg; Witamina D: 1.19 ug; |                               |                                                     |                               |
| <b>23.06.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                               |                                                     |                               |
| <b>2b</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                               |                                                     |                               |

|                                            |                               |                                  |                                                |
|--------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| podstawowa                                 |                               |                                  |                                                |
| Śniadanie                                  |                               |                                  |                                                |
| kawa zbożowa 450 ml<br>( <i>GLU, MLE</i> ) | chleb 150 g<br>( <i>GLU</i> ) | masło 20g 20 g<br>( <i>MLE</i> ) | konserwa rybna 1/2 szt 120 g<br>( <i>RYB</i> ) |
| twaróg 50 g 50 g<br>( <i>MLE</i> )         |                               |                                  |                                                |

|                                                                 |                                                                  |                               |                |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|
| pomidor 50 g 50 g                                               | <b>Obiad</b>                                                     |                               |                |
| zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml<br>( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) | spaghetti z miesem woł-pilotaz 350 g<br>( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) | napój owocowy z jabłek 400 ml | <b>Kolacja</b> |
| herbata 500 ml                                                  | chleb 150 g<br>( <i>GLU</i> )                                    | masło mix 20g 20 g            |                |
| ser do chleba smakowy 125 g<br>( <i>MLE</i> )                   | jajko 50 g<br>( <i>JAJ</i> )                                     | pomidor 50 g 50 g             |                |
| <b>Posiłek nocny</b>                                            |                                                                  |                               |                |
| produkt mleczny/owoc 1 szt                                      | <b>Wartości odżywcze:</b> Energia :                              |                               |                |
| 3048.97 kcal; Białko ogółem: 125.14 g;                          |                                                                  |                               |                |
| Tłuszcz: 117.83 g; Węglowodany                                  |                                                                  |                               |                |
| ogółem: 395.44 g; Witamina C: 79.38                             |                                                                  |                               |                |
| mg; Wapń: 1147.57 mg; Witamina A                                |                                                                  |                               |                |
| (ekwiw. retinolu): 1435.51 ug; Błonnik                          |                                                                  |                               |                |
| pokarmowy: 25.61 g; WW: 39.57 Por;                              |                                                                  |                               |                |
| Potas: 3910.77 mg; Sód: 4163.59 mg;                             |                                                                  |                               |                |
| Fosfor: 2141.66 mg; Żelazo: 16.10 mg;                           |                                                                  |                               |                |
| Witamina B12: 22.45 ug; Magnez:                                 |                                                                  |                               |                |
| 352.45 mg; Witamina D: 12.03 ug;                                |                                                                  |                               |                |

|                                            |                               |                                  |                                                        |
|--------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                  |                               |                                  |                                                        |
| kawa zbożowa 450 ml<br>( <i>GLU, MLE</i> ) | chleb 150 g<br>( <i>GLU</i> ) | masło 20g 20 g<br>( <i>MLE</i> ) | kielbasa szynkowa drobiowa 57 g<br>( <i>GLU, SOJ</i> ) |
| twaróg 50 g 50 g<br>( <i>MLE</i> )         |                               |                                  |                                                        |

pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

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

sos mięsny wołowy  
pomidorowy-projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)

makaron spaghetti 200 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata 500 ml

chleb 150 g  
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

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

jajko 50 g  
(**JAJ**)

pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2747.65 kcal; Białko ogółem: 113.20 g;

Tłuszcz: 103.95 g; Węglowodany

ogółem: 362.90 g; Witamina C: 78.99

mg; Wapń: 847.69 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1503.51 ug; Błonnik

pokarmowy: 25.16 g; WW: 36.38 Por;

Potas: 3654.31 mg; Sód: 5639.25 mg;

Fosfor: 1781.98 mg; Żelazo: 13.09 mg;

Witamina B12: 6.16 ug; Magnez:

|                                            |                               |                                  |                                                        |
|--------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                  |                               |                                  |                                                        |
| kawa zbożowa 450 ml<br>( <i>GLU, MLE</i> ) | chleb 150 g<br>( <i>GLU</i> ) | masło 20g 20 g<br>( <i>MLE</i> ) | kielbasa szynkowa drobiowa 57 g<br>( <i>GLU, SOJ</i> ) |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                      |                      |                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------|
| twaróg 50 g 50 g<br>( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | pomidor 50 g 50 g                                                    | <b>Obiad</b>         |                                               |
| zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml<br>( <i>GLU, MLE, SEL</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | sos mięsny wołowy<br>pomidorowy-projekt 205 g<br>( <i>GLU, SEL</i> ) | makaron nitki 200 g  | napój owocowy z jabłek 400 ml                 |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                      |                      |                                               |
| herbata 500 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | chleb 150 g<br>( <i>GLU</i> )                                        | masło mix 20g 20 g   | ser do chleba smakowy 125 g<br>( <i>MLE</i> ) |
| pieś z kurczaka 30g 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | pomidor 50 g 50 g                                                    | <b>Posiłek nocny</b> |                                               |
| produkt mleczny/owoc 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                      |                      |                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia :<br>2717.70 kcal; Białko ogółem: 122.33 g;<br>Tłuszcz: 95.95 g; Węglowodany<br>ogółem: 364.78 g; Witamina C: 82.16<br>mg; Wapń: 837.89 mg; Witamina A<br>(ekwiw. retinolu): 1579.86 ug; Błonnik<br>pokarmowy: 26.19 g; WW: 36.55 Por;<br>Potas: 3934.31 mg; Sód: 7568.35 mg;<br>Fosfor: 1860.43 mg; Żelazo: 12.43 mg;<br>Witamina B12: 5.64 ug; Magnez: 368.20 mg;<br>Witamina D: 1.67 ug; |                                                                      |                      |                                               |

|                               |                                  |                                                |  |
|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------|--|
| Śniadanie                     |                                  |                                                |  |
| chleb 150 g<br>( <i>GLU</i> ) | masło 20g 20 g<br>( <i>MLE</i> ) | konserwa rybna 1/2 szt 120 g<br>( <i>RYB</i> ) |  |

|                                                                 |                                                                   |                         |                                               |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|
| twaróg 50 g 50 g<br>( <i>MLE</i> )                              | pomidor 50 g 50 g                                                 | 2. śniadanie            |                                               |
| chleb 30 g<br>( <i>GLU</i> )                                    | jogurt naturalny 150 g                                            | Obiad                   |                                               |
| zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml<br>( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) | sos mięsny wołowy pomidorowy-projekt 205 g<br>( <i>GLU, SEL</i> ) | makaron spaghetti 200 g | napój owocowy b/cukru 400 ml                  |
| Podwieczorek                                                    |                                                                   |                         |                                               |
| chleb 30 g<br>( <i>GLU</i> )                                    | serek do chleba 1/2szt 62,5 g<br>( <i>MLE</i> )                   | Kolacja                 |                                               |
| herbata b/c 500 ml                                              | chleb 150 g<br>( <i>GLU</i> )                                     | masło mix 20g 20 g      | ser do chleba smakowy 125 g<br>( <i>MLE</i> ) |
| jajko 50 g<br>( <i>JAJ</i> )                                    | pomidor 50 g 50 g                                                 | Posiłek nocny           |                                               |
| produkt mleczny/owoc 1 szt                                      |                                                                   |                         |                                               |

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2974.03 kcal; Białko ogółem: 128.63 g; Tłuszcz: 123.54 g; Węglowodany ogółem: 363.04 g; Witamina C: 76.35 mg; Wapń: 975.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1512.78 ug; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; WW: 36.12 Por; Potas: 3780.69 mg; Sód: 5977.02 mg; Fosfor: 2136.26 mg; Żelazo: 16.63 mg; Witamina B12: 22.37 ug; Magnez: 357.09 mg; Witamina D: 12.16 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 jarzynowa z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
spaghetti wegetariańskie-pilotaz 350 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3128.82 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 127.12 g; Węglowodany ogółem: 397.63 g; Witamina C: 84.69 mg; Wapń: 1751.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1697.86 ug; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; WW: 39.78 Por; Potas: 3762.27 mg; Sód: 4532.39 mg; Fosfor: 2323.86 mg; Żelazo: 14.38 mg; Witamina B12: 22.52 ug; Magnez: 355.05 mg; Witamina D: 11.57 ug;

24.06.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
pieczeń rzymska 36 g  
ogórek świeży 50 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z fasolą 500 ml  
(*SEL*)  
mortadela panierowana-projekt 120 g  
(*GLU, JAJ*)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta kiszona zasmażana 130 g  
(*GLU*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa 90 g  
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2906.24 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 134.14 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; Witamina C: 94.72 mg; Wapń: 882.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 813.31 ug; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; WW: 35.55 Por; Potas: 4483.92 mg; Sód: 8821.35 mg; Fosfor: 1696.26 mg; Żelazo: 15.62 mg; Witamina B12: 4.19 ug; Magnez: 415.77 mg; Witamina D: 1.86 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*)  
schab gotowany 30 g  
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
(*GLU, SEL*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2730.30 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 105.14 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; Witamina C: 211.53 mg; Wapń: 952.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1262.24 ug; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; WW: 35.37 Por; Potas: 5412.93 mg; Sód: 10262.89 mg; Fosfor: 1908.82 mg; Żelazo: 12.32 mg; Witamina B12: 4.12 ug; Magnez: 457.01 mg; Witamina D: 1.37 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
schab gotowany 30 g  
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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

szynka konserwowa drobiowa 90 g  
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2737.04 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 106.52 g; Węglowodany ogółem: 355.86 g; Witamina C: 121.51 mg; Wapń: 860.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2260.77 ug; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; WW: 35.61 Por; Potas: 5252.79 mg; Sód: 8931.41 mg; Fosfor: 1891.69 mg; Żelazo: 12.45 mg; Witamina B12: 4.16 ug; Magnez: 441.93 mg; Witamina D: 1.38 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
schab gotowany 30 g  
ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
(*GLU, SEL*)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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  
szynka konserwowa drobiowa 90 g  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2833.80 kcal; Białko ogółem: 130.94 g;  
Tłuszcz: 117.79 g; Węglowodany  
ogółem: 343.97 g; Witamina C: 209.92  
mg; Wapń: 837.77 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1269.36 ug; Błonnik  
pokarmowy: 33.20 g; WW: 34.23 Por;  
Potas: 5137.91 mg; Sód: 10981.86 mg;  
Fosfor: 1918.30 mg; Żelazo: 13.64 mg;  
Witamina B12: 3.74 ug; Magnez:  
449.15 mg; Witamina D: 1.63 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
dżem 40 g  
ogórek świeży 50 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z fasolą 500  
ml  
(*SEL*)

papryka fasz.,ryżem, pieczarkamii  
,serem żółtym 350 g  
(*MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 90 g  
(*MLE*)  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2834.66 kcal; Białko ogółem: 106.12 g;  
Tłuszcz: 117.38 g; Węglowodany  
ogółem: 372.65 g; Witamina C: 483.78  
mg; Wapń: 2257.90 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2751.95 ug; Błonnik  
pokarmowy: 34.90 g; WW: 37.43 Por;  
Potas: 3555.33 mg; Sód: 5373.68 mg;  
Fosfor: 2225.10 mg; Żelazo: 13.60 mg;  
Witamina B12: 5.92 ug; Magnez:  
361.61 mg; Witamina D: 2.22 ug;

25.06.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałatka z pora 1/2 50 g  
(*JAJ, MLE, GOR*)

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt  
120 g  
(*JAJ*)  
sos pieczarkowy 130 ml  
(*GLU, MLE*)  
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  
ser żółty 57 g  
(*MLE*)  
kielbasa żywiecka- 36 g  
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2899.77 kcal; Białko ogółem: 109.61 g;  
Tłuszcz: 119.18 g; Węglowodany  
ogółem: 374.13 g; Witamina C: 95.23  
mg; Wapń: 1301.14 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1222.24 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.09 g; WW: 37.43 Por;  
Potas: 4548.37 mg; Sód: 7622.54 mg;  
Fosfor: 1982.81 mg; Żelazo: 14.57 mg;  
Witamina B12: 5.50 ug; Magnez:  
400.73 mg; Witamina D: 3.03 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)

kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g  
(*MLE*)

**Obiad**

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt  
120 g  
(*JAJ*)  
sos śmietanowy-ziolowy 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  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
kielbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2824.72 kcal; Białko ogółem: 92.59 g;  
Tłuszcz: 121.90 g; Węglowodany  
ogółem: 364.25 g; Witamina C: 85.26  
mg; Wapń: 825.76 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1244.31 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.38 g; WW: 36.41 Por;  
Potas: 4449.45 mg; Sód: 9497.44 mg;  
Fosfor: 1710.76 mg; Żelazo: 12.78 mg;  
Witamina B12: 4.60 ug; Magnez:  
392.39 mg; Witamina D: 1.89 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)

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

**Obiad**

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt  
120 g  
(*JAJ*)  
sos śmietanowy-ziolowy 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  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
kielbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2831.77 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 122.00 g; Węglowodany ogółem: 367.15 g; Witamina C: 88.54 mg; Wapń: 839.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1535.56 ug; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; WW: 36.74 Por; Potas: 4566.20 mg; Sód: 8944.64 mg; Fosfor: 1724.59 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina B12: 4.60 ug; Magnez: 394.29 mg; Witamina D: 1.89 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

chleb 30 g  
(GLU)  
twaróg 50 g 50 g  
(MLE)

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g  
(JAJ)  
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z marchwii i jabłek 100 g  
(MLE)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g  
(GLU)

ser zółty 36g 36 g  
(MLE)  
**Kolacja**  
herbata b/c 500 ml  
chleb 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(MLE)  
kielbasa krakowska 36 g  
(GLU, SOJ)  
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt  
**Wartości odżywcze:** Energia : 2779.37 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 120.11 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; Witamina C: 76.62 mg; Wapń: 756.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2748.28 ug; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; WW: 34.74 Por; Potas: 3903.78 mg; Sód: 10222.72 mg; Fosfor: 1779.87 mg; Żelazo: 11.77 mg; Witamina B12: 4.34 ug; Magnez: 374.68 mg; Witamina D: 1.65 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g  
(GLU, JAJ)

sos pieczarkowy 130 ml  
(GLU, MLE)  
ziemniaki 250 250 g  
buraczki z jabłkiem 130 g  
jogurt naturalny 150 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt  
**Wartości odżywcze:** Energia : 3667.96 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 145.09 g; Węglowodany ogółem: 523.65 g; Witamina C: 190.53 mg; Wapń: 1382.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1565.56 ug; Błonnik pokarmowy: 40.24 g; WW: 52.22 Por; Potas: 6829.24 mg; Sód: 6826.64 mg; Fosfor: 2222.93 mg; Żelazo: 17.87 mg; Witamina B12: 6.27 ug; Magnez: 500.42 mg; Witamina D: 4.81 ug;

26.06.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml  
(MLE)  
chleb 150 g  
(GLU)  
masło 20g 20 g  
(MLE)  
twaróg na słodko 100 g  
(MLE)  
miód 25 g

pomarancza 250 g  
**Obiad**  
zupa neapolitańska z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE)  
kotlet schabowy -projekt 120 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  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(GLU, SOJ, MLE, SEL)  
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(GLU, SOJ, MLE, SEL)  
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt  
**Wartości odżywcze:** Energia : 2856.91 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 109.05 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; Witamina C: 77.58 mg; Wapń: 1012.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 976.92 ug; Błonnik pokarmowy: 24.00 g; WW: 38.07 Por; Potas: 3848.19 mg; Sód: 5458.07 mg; Fosfor: 1831.75 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina B12: 4.62 ug; Magnez: 353.88 mg; Witamina D: 1.97 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml  
(MLE)  
chleb 150 g  
(GLU)  
masło 20g 20 g  
(MLE)

twaróg na słodko 100 g  
(MLE)  
miód 25 g  
pomarancza 250 g  
**Obiad**  
zupa neapolitańska z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(GLU, SEL)  
ziemniaki 250 250 g  
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g  
(GLU)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(GLU, SOJ, MLE, SEL)  
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(GLU, SOJ, MLE, SEL)  
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt  
**Wartości odżywcze:** Energia : 2790.25 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 104.94 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; Witamina C: 129.24 mg; Wapń: 978.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 943.65 ug; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; WW: 37.06 Por; Potas: 3923.76 mg; Sód: 5091.72 mg; Fosfor: 1818.30 mg; Żelazo: 11.17 mg; Witamina B12: 4.52 ug; Magnez: 348.47 mg; Witamina D: 1.94 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml  
(MLE)  
chleb 150 g  
(GLU)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
twaróg na słodko 100 g  
(*MLE*)  
miód 25 g  
pomarańcza 250 g

**Obiad**

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, 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  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2749.35 kcal; Białko ogółem: 115.79 g;  
Tłuszcz: 99.90 g; Węglowodany  
ogółem: 372.31 g; Witamina C: 81.99  
mg; Wapń: 1007.03 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1936.95 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.78 g; WW: 37.36 Por;  
Potas: 4035.36 mg; Sód: 4686.27 mg;  
Fosfor: 1835.32 mg; Żelazo: 11.03 mg;  
Witamina B12: 4.60 ug; Magnez:  
350.67 mg; Witamina D: 1.94 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
twaróg ze szczypiorkiem 100 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
pomarańcza 250 g

**2. śniadanie**

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

**Obiad**

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, 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*)  
serek homogenizowany naturalny 75 g  
(*MLE*)

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2739.43 kcal; Białko ogółem: 127.76 g;  
Tłuszcz: 109.80 g; Węglowodany  
ogółem: 333.52 g; Witamina C: 124.48  
mg; Wapń: 604.43 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 873.85 ug; Błonnik  
pokarmowy: 27.72 g; WW: 33.35 Por;  
Potas: 3607.90 mg; Sód: 6080.68 mg;  
Fosfor: 1752.66 mg; Żelazo: 11.82 mg;  
Witamina B12: 3.84 ug; Magnez:  
320.66 mg; Witamina D: 2.19 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml  
(*MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
twaróg na słodko 100 g  
(*MLE*)  
miód 25 g  
pomarańcza 250 g

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
pierogi z truskawkami -projekt 350 g  
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*)  
nutella 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3625.28 kcal; Białko ogółem: 100.09 g;  
Tłuszcz: 143.28 g; Węglowodany  
ogółem: 509.42 g; Witamina C: 173.13  
mg; Wapń: 1371.01 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1543.02 ug; Błonnik  
pokarmowy: 25.98 g; WW: 51.05 Por;  
Potas: 2803.19 mg; Sód: 2084.56 mg;  
Fosfor: 1777.92 mg; Żelazo: 11.41 mg;  
Witamina B12: 5.03 ug; Magnez:  
343.12 mg; Witamina D: 1.40 ug;

27.06.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
powidło do zupy 40 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

zupa cebulowa z grzankami 500 g  
(*GLU, MLE*)  
ryba smazona -projekt 120 g  
(*GLU, JAJ*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z kiszzonej kapusty 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałatka wisoenna z ogórkiem świeżym  
50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2895.72 kcal; Białko ogółem: 113.28 g;  
Tłuszcz: 104.89 g; Węglowodany  
ogółem: 424.20 g; Witamina C: 283.77  
mg; Wapń: 1090.62 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1004.71 ug; Błonnik  
pokarmowy: 54.18 g; WW: 42.02 Por;  
Potas: 6694.21 mg; Sód: 5340.65 mg;  
Fosfor: 2207.48 mg; Żelazo: 20.33 mg;  
Witamina B12: 8.10 ug; Magnez:  
515.83 mg; Witamina D: 1.15 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
powidło do zupy 40 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ryba po grecku-projekt 220 g  
(*GLU*)  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałatka wiosennna z pomidorami 50g  
50 g

Posiłek nocny

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2487.38 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 81.42 g; Węglowodany ogółem: 375.34 g; Witamina C: 85.89 mg; Wapń: 752.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1440.73 ug; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; WW: 37.62 Por; Potas: 3754.24 mg; Sód: 5806.20 mg; Fosfor: 1477.61 mg; Żelazo: 10.99 mg; Witamina B12: 2.48 ug; Magnez: 366.29 mg; Witamina D: 0.69 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml  
(GLU, MLE)  
chleb 150 g  
(GLU)  
masło 20g 20 g  
(MLE)  
powidło do zupy 40 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
ryba po grecku-projekt 220 g  
(GLU)  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(GLU, SOJ)  
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(GLU, SOJ)  
sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2487.38 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 81.42 g; Węglowodany ogółem: 375.34 g; Witamina C: 85.89 mg; Wapń: 752.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1440.73 ug; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; WW: 37.62 Por; Potas: 3754.24 mg; Sód: 5806.20 mg; Fosfor: 1477.61 mg; Żelazo: 10.99 mg; Witamina B12: 2.48 ug; Magnez: 366.29 mg; Witamina D: 0.69 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

chleb 30 g  
(GLU)  
schab gotowany 30 g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
ryba po grecku-projekt 220 g  
(GLU)  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g  
(GLU)  
twaróg 50 g 50 g  
(MLE)

Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g

kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(GLU, SOJ)  
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(GLU, SOJ)  
sałatka wisoenna z ogórkiem świeżym 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2584.26 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 86.84 g; Węglowodany ogółem: 378.11 g; Witamina C: 283.13 mg; Wapń: 673.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1531.65 ug; Błonnik pokarmowy: 52.98 g; WW: 37.39 Por; Potas: 5698.96 mg; Sód: 6585.71 mg; Fosfor: 1651.16 mg; Żelazo: 17.87 mg; Witamina B12: 2.66 ug; Magnez: 380.10 mg; Witamina D: 1.20 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  
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

zupa cebulowa z grzankami 500 g  
(GLU, MLE)  
ryba smazona -projekt 120 g  
(GLU, JAJ)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z kiszonej kapusty 100 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)  
sałatka wisoenna z ogórkiem świeżym 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3100.72 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 127.89 g; Węglowodany ogółem: 422.30 g; Witamina C: 283.77 mg; Wapń: 1447.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1166.71 ug; Błonnik pokarmowy: 54.18 g; WW: 41.82 Por; Potas: 6376.21 mg; Sód: 5402.65 mg; Fosfor: 2563.48 mg; Żelazo: 20.23 mg; Witamina B12: 8.71 ug; Magnez: 497.83 mg; Witamina D: 1.32 ug;

28.06.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)  
chleb 150 g  
(GLU)  
masło 20g 20 g  
(MLE)  
ser ziarnisty 150 g  
kiełbasa żywiecka- 36 g  
pomidor 50 g 50 g

Obiad

żurek z kiełbasą 500 ml  
(GLU, SOJ, MLE, SEL)  
kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw 350 g  
(GLU)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g  
mielonka tyrolska 57 g  
mielonka tyrolska 36 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2539.72 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 108.35 g; Węglowodany ogółem: 321.71 g; Witamina C: 101.09 mg; Wapń: 810.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1001.44 ug; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; WW: 32.23 Por; Potas: 3284.86 mg; Sód: 6232.96 mg; Fosfor: 1623.18 mg; Żelazo: 12.04 mg; Witamina B12: 4.22 ug; Magnez: 302.48 mg; Witamina D: 2.54 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

żurek z jajkiem 500 ml  
(GLU, JAJ, MLE, SEL)  
kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw 350 g  
(GLU)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
szynka łopatkowa 57 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

szynka łopatkowa 36g 36 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2395.72 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 93.63 g; Węglowodany ogółem: 316.80 g; Witamina C: 95.99 mg; Wapń: 832.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1264.64 ug; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; WW: 31.78 Por; Potas: 3136.66 mg; Sód: 5406.36 mg; Fosfor: 1713.28 mg; Żelazo: 12.33 mg; Witamina B12: 5.24 ug; Magnez: 297.98 mg; Witamina D: 3.91 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g  
(*GLU*)  
budyń 200 ml  
(*MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g

szynka łopatkowa 57 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2561.42 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 88.07 g; Węglowodany ogółem: 375.44 g; Witamina C: 114.93 mg; Wapń: 1034.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1043.84 ug; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; WW: 37.66 Por; Potas: 3819.26 mg; Sód: 5364.46 mg; Fosfor: 1755.28 mg; Żelazo: 10.99 mg; Witamina B12: 4.44 ug; Magnez: 338.58 mg; Witamina D: 2.25 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

żurek z jajkiem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g  
(*GLU*)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g  
(*GLU*)

sałatka z pieczarek 50g 50 g  
(*JAJ, MLE*)

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
szynka łopatkowa 57 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2478.02 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 101.70 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; Witamina C: 110.73 mg; Wapń: 569.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1374.31 ug; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; WW: 31.42 Por; Potas: 3058.44 mg; Sód: 5931.88 mg; Fosfor: 1732.11 mg; Żelazo: 14.78 mg; Witamina B12: 4.58 ug; Magnez: 300.47 mg; Witamina D: 5.18 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser ziarnisty 150 g  
smalczyk z fasoli 100 g  
pomidor 50 g 50 g

Obiad

żurek z jajkiem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g  
(*GLU*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka z pieczarek 100 g  
(*JAJ, MLE*)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2548.95 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 88.92 g; Węglowodany ogółem: 369.51 g; Witamina C: 140.66 mg; Wapń: 1267.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1647.94 ug; Błonnik pokarmowy: 39.56 g; WW: 37.07 Por; Potas: 4112.86 mg; Sód: 4339.13 mg; Fosfor: 2132.44 mg; Żelazo: 17.35 mg; Witamina B12: 5.89 ug; Magnez: 407.74 mg; Witamina D: 5.32 ug;