

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

20.07.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt
Obiad
zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
pieczeń wołowa-nor-projekt 75 g (GLU, SEL)
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
jajko 50 g (JAJ)
schab pieczony 55 g
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:	Energia : 2733.72 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 97.69 g; Węglowodany ogółem: 365.87 g; Witamina C: 161.41 mg; Wapń: 874.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1188.97 ug; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; WW: 36.60 Por; Potas: 4424.22 mg; Sód: 8314.09 mg; Fosfor: 1846.78 mg; Żelazo: 14.08 mg; Witamina B12: 6.51 ug; Magnez: 380.88 mg; Witamina D: 2.69 ug;
łatwo strawna	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
	szynka konserwowa 36 g
	jabłko 1 szt
Obiad	zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
	pieczeń wołowa-dieta projekt 75 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
	jajko 50 g (JAJ)
	schab pieczony 55 g
	pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny	

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2624.50 kcal; Białko ogółem: 121.69 g; Tłuszcz: 86.34 g; Węglowodany ogółem: 365.34 g; Witamina C: 117.02 mg; Wapń: 846.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 965.09 ug; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; WW: 36.62 Por; Potas: 4456.27 mg; Sód: 8364.84 mg; Fosfor: 1891.35 mg; Żelazo: 14.12 mg; Witamina B12: 6.57 ug; Magnez: 382.27 mg; Witamina D: 2.71 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 36 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
schab gotowany 30 g
schab pieczony 55 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2657.65 kcal; Białko ogółem: 130.81 g; Tłuszcz: 85.35 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; Witamina C: 120.22 mg; Wapń: 854.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 968.34 ug; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; WW: 36.79 Por; Potas: 4710.82 mg; Sód: 7178.39 mg; Fosfor: 1955.96 mg; Żelazo: 13.84 mg; Witamina B12: 6.30 ug; Magnez: 389.67 mg; Witamina D: 2.26 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja	herbata b/c 500 ml
	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	jajko 50 g (JAJ)
	schab pieczony 55 g
	pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze:	Energia : 2686.78 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 102.15 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; Witamina C: 111.91 mg; Wapń: 452.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 883.16 ug; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; WW: 34.35 Por; Potas: 4090.65 mg; Sód: 8984.31 mg; Fosfor: 1760.24 mg; Żelazo: 15.11 mg; Witamina B12: 5.60 ug; Magnez: 365.11 mg; Witamina D: 2.90 ug;
vegetariańska	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
	miód 50 g
	jabłko 1 szt
Obiad	zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
	kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ)
	ziemniaki 250 250 g
	surówka colesław 100 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko 100 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2851.09 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 101.85 g; Węglowodany ogółem: 425.95 g; Witamina C: 161.20 mg; Wapń: 1005.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1343.56 ug; Błonnik pokarmowy: 37.23 g; WW: 42.68 Por; Potas: 4624.57 mg; Sód: 8696.24 mg; Fosfor: 1812.23 mg; Żelazo: 16.03 mg; Witamina B12: 4.65 ug; Magnez: 440.94 mg; Witamina D: 2.57 ug;

21.07.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)
ogórek świeży 50 g

Obiad

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

łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SOJ, SEL*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
miod 25 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2754.02 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 111.78 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; Witamina C: 70.80 mg; Wapń: 1151.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2310.04 ug; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; WW: 36.31 Por; Potas: 2488.13 mg; Sód: 5575.92 mg; Fosfor: 1833.48 mg; Żelazo: 12.81 mg; Witamina B12: 8.39 ug; Magnez: 279.28 mg; Witamina D: 1.61 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)
sałata -projekt 15 g

Obiad

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

łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SOJ*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miod 25 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2642.87 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 88.41 g; Węglowodany ogółem: 380.44 g; Witamina C: 183.60 mg; Wapń: 1058.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2228.84 ug; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; WW: 38.13 Por; Potas: 2890.23 mg; Sód: 4965.37 mg; Fosfor: 1547.58 mg; Żelazo: 12.54 mg; Witamina B12: 8.43 ug; Magnez: 300.93 mg; Witamina D: 1.57 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Obiad

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

makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miod 25 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2656.77 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 94.65 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; Witamina C: 59.55 mg; Wapń: 865.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1801.74 ug; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; WW: 36.97 Por; Potas: 2760.48 mg; Sód: 4638.12 mg; Fosfor: 1607.13 mg; Żelazo: 10.63 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 296.78 mg; Witamina D: 1.83 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)
ogórek świeży 50 g

2. Śniadanie

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

Obiad

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

łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SOJ*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2758.57 kcal; Białko ogółem: 128.87 g; Tłuszcz: 99.62 g; Węglowodany ogółem: 363.47 g; Witamina C: 184.10 mg; Wapń: 1150.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2229.96 ug; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; WW: 36.18 Por; Potas: 3403.71 mg; Sód: 6046.69 mg; Fosfor: 2065.26 mg; Żelazo: 17.10 mg; Witamina B12: 24.74 ug; Magnez: 357.32 mg; Witamina D: 11.46 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
ryba w folii z jarzynami 80 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)								
ogórek świeży 50 g Obiad zupa szpinakowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) miod 25 g pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2631.92 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 94.58 g; Węglowodany ogółem: 368.25 g; Witamina C: 84.18 mg; Wapń: 1156.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1544.19 ug; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; WW: 36.86 Por; Potas: 2900.68 mg; Sód: 4865.97 mg; Fosfor: 2136.88 mg; Żelazo: 10.50 mg; Witamina B12: 7.40 ug; Magnez: 323.13 mg; Witamina D: 2.44 ug;	szynka łopatkowa 36g 36 g papryka 50 g 50 g Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) ziemniaki 250 250 g mizeria 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2609.74 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 105.64 g; Węglowodany ogółem: 349.33 g; Witamina C: 209.33 mg; Wapń: 773.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1213.24 ug; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; WW: 34.91 Por; Potas: 4486.31 mg; Sód: 7696.94 mg; Fosfor: 1601.21 mg; Żelazo: 13.00 mg; Witamina B12: 3.77 ug; Magnez: 378.38 mg; Witamina D: 1.66 ug;	szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g (<i>JAJ</i>) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g sałatka wiosennna z pomidorami 100 g kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2669.80 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 117.02 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; Witamina C: 100.08 mg; Wapń: 716.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1015.80 ug; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; WW: 33.81 Por; Potas: 4325.67 mg; Sód: 8945.79 mg; Fosfor: 1503.34 mg; Żelazo: 12.78 mg; Witamina B12: 3.85 ug; Magnez: 364.68 mg; Witamina D: 2.15 ug;	masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (<i>JAJ</i>) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g sałatka wiosennna z pomidorami 100 g kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2695.50 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 119.19 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; Witamina C: 100.08 mg; Wapń: 717.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1015.80 ug; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; WW: 33.81 Por; Potas: 4353.17 mg; Sód: 8950.99 mg; Fosfor: 1519.24 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 366.58 mg; Witamina D: 2.22 ug;	masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g papryka 50 g 50 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) serek do chleba 1/2szt 62,5 g (<i>MLE</i>) Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g (<i>JAJ</i>) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt				
22.07.2025								
2b								
podstawowa								
Śniadanie	łatwo strawna	niskotłuszczowe	cukrzyca 5	Śniadanie				
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 57 g	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>)	chleb 150 g (<i>GLU</i>)					

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2720.71 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 120.23 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g; Witamina C: 200.94 mg; Wapń: 679.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1239.34 ug; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; WW: 33.19 Por; Potas: 4622.02 mg; Sód: 10862.13 mg; Fosfor: 1927.93 mg; Żelazo: 16.56 mg; Witamina B12: 19.55 ug; Magnez: 411.61 mg; Witamina D: 11.44 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

- zupa koperkowa z makaronem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- nalesniki z serem białym-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
- sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g
- ser żółty 57 g (MLE)

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2926.63 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 117.38 g; Węglowodany ogółem: 385.62 g; Witamina C: 158.98 mg; Wapń: 1549.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1406.06 ug; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; WW: 38.63 Por; Potas: 2684.44 mg; Sód: 4276.47 mg; Fosfor: 1779.37 mg; Żelazo: 10.23 mg; Witamina B12: 6.11 ug; Magnez: 262.90 mg; Witamina D: 1.12 ug;

23.07.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- pieczeń rzymska 57 g
- ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
- ogórek świeży 50 g

Obiad

- krupnik 500 ml (GLU, SEL)
- wątroba wieprzowa-projekt 220 g (GLU)
- 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
- jajko 50 g (JAJ)
- konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2860.83 kcal; Białko ogółem: 125.37 g; Tłuszcz: 124.87 g; Węglowodany ogółem: 333.14 g; Witamina C: 129.43 mg; Wapń: 1098.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 24666.73 ug; Błonnik pokarmowy: 26.33 g; WW: 33.30 Por; Potas: 4292.74 mg; Sód: 10703.92 mg; Fosfor: 2468.05 mg; Żelazo: 47.02 mg; Witamina B12: 65.62 ug; Magnez: 417.62 mg; Witamina D: 13.28 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
- ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- krupnik 500 ml (GLU, SEL)
- udko z kurczaka pieczone -projekt 150 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

jajko 50 g (JAJ)

ryba w folii z jarzynami 80 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2772.86 kcal; Białko ogółem: 136.43 g; Tłuszcz: 119.81 g; Węglowodany ogółem: 310.36 g; Witamina C: 83.49 mg; Wapń: 803.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1380.42 ug; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; WW: 31.06 Por; Potas: 4555.93 mg; Sód: 9517.48 mg; Fosfor: 2314.85 mg; Żelazo: 11.41 mg; Witamina B12: 8.76 ug; Magnez: 451.65 mg; Witamina D: 3.06 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
- ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- krupnik 500 ml (GLU, SEL)
- udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g
- ziemniaki 250 250 g
- sałata zielona z jogurtem 80 g
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)

masło mix 20g 20 g

ser do chleba 125 g (MLE)

ryba w folii z jarzynami 80 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2988.30 kcal; Białko ogółem: 139.72 g; Tłuszcz: 140.71 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; Witamina C: 83.79 mg; Wapń: 911.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1246.69 ug; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; WW: 31.49 Por; Potas: 4626.19 mg; Sód: 9933.48 mg; Fosfor: 2410.24 mg; Żelazo: 10.44 mg; Witamina B12: 8.92 ug; Magnez: 458.74 mg; Witamina D: 2.31 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
- ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

- krupnik 500 ml (GLU, SEL)
- udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
- ziemniaki 250 250 g
- sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

jajko 50 g
(*JAJ*)

ryba w folii z jarzynami 80 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2796.90 kcal; Białko ogółem: 144.71 g; Tłuszcz: 122.32 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; Witamina C: 78.39 mg; Wapń: 411.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1306.19 ug; Błonnik pokarmowy: 26.27 g; WW: 30.18 Por; Potas: 4202.46 mg; Sód: 9923.65 mg; Fosfor: 2221.08 mg; Żelazo: 12.45 mg; Witamina B12: 7.80 ug; Magnez: 434.43 mg; Witamina D: 3.24 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*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

pesto ze szpinaku projekt 120 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

jajko 50 g
(*JAJ*)

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3079.93 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 156.58 g; Węglowodany ogółem: 344.19 g; Witamina C: 154.42 mg; Wapń: 1775.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2303.98 ug; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; WW: 34.43 Por; Potas: 4043.14 mg; Sód: 7586.07 mg; Fosfor: 2208.11 mg; Żelazo: 17.10 mg; Witamina B12: 21.55 ug; Magnez: 488.72 mg; Witamina D: 11.07 ug;

24.07.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 36 g

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

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

gołąbki b/zawijania podstawowa projekt 150 g
(*GLU, JAJ*)

sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g
(*MLE*)

kielbasa żywiecka- 36 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2775.86 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 102.46 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; Witamina C: 108.62 mg; Wapń: 1153.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 896.58 ug; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; WW: 37.79 Por; Potas: 3641.30 mg; Sód: 8839.44 mg; Fosfor: 1756.26 mg; Żelazo: 11.03 mg; Witamina B12: 4.76 ug; Magnez: 359.88 mg; Witamina D: 1.80 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

marchewka duszona 130 g
(*GLU*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g
(*MLE*)

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2718.29 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 107.81 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; Witamina C: 77.80 mg; Wapń: 866.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2729.15 ug; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; WW: 34.80 Por; Potas: 3936.89 mg; Sód: 6139.62 mg; Fosfor: 1798.71 mg; Żelazo: 10.09 mg; Witamina B12: 4.73 ug; Magnez: 346.30 mg; Witamina D: 1.61 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

marchewka duszona 130 g
(*GLU*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g
(*MLE*)

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2718.29 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 107.81 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; Witamina C: 77.80 mg; Wapń: 866.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2729.15 ug; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; WW: 34.80 Por; Potas: 3936.89 mg; Sód: 6139.62 mg; Fosfor: 1798.71 mg; Żelazo: 10.09 mg; Witamina B12: 4.73 ug; Magnez: 346.30 mg; Witamina D: 1.61 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło 20g 20 g
(MLE)
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
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)
szynka łopatkowa 36g 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg z porem 100 g
(MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2625.89 kcal; Białko ogółem: 125.63 g;
Tłuszcz: 102.05 g; Węglowodany
ogółem: 328.76 g; Witamina C: 145.59
mg; Wapń: 830.17 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 972.32 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.28 g; WW: 32.83 Por;
Potas: 3732.72 mg; Sód: 6864.55 mg;
Fosfor: 1888.42 mg; Żelazo: 12.82 mg;
Witamina B12: 4.04 ug; Magnez:
351.89 mg; Witamina D: 2.85 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
sałatka z pieczarek 100 g
(JAJ, MLE)
ser żółty 57 g
(MLE)

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
gołąbki wegetariańskie b/zawijania
projekt 150 g
(GLU, JAJ)
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z dżemem
truskawkowym 100 g
(MLE)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2829.06 kcal; Białko ogółem: 110.87 g;
Tłuszcz: 94.51 g; Węglowodany
ogółem: 420.63 g; Witamina C: 166.08
mg; Wapń: 1676.16 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2016.48 ug; Błonnik
pokarmowy: 40.38 g; WW: 41.98 Por;
Potas: 4278.80 mg; Sód: 8493.24 mg;
Fosfor: 2225.56 mg; Żelazo: 13.83 mg;
Witamina B12: 5.57 ug; Magnez:
390.68 mg; Witamina D: 4.97 ug;

25.07.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
dżem 40 g
ser do chleba 125 g
(MLE)

Obiad

zupa grochowa z ziemniakami 500 ml
makaron 200 g
(GLU, JAJ)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3117.46 kcal; Białko ogółem: 95.33 g;
Tłuszcz: 114.07 g; Węglowodany
ogółem: 459.52 g; Witamina C: 86.53
mg; Wapń: 938.07 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1043.70 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.40 g; WW: 45.97 Por;
Potas: 3830.78 mg; Sód: 8245.89 mg;
Fosfor: 1921.94 mg; Żelazo: 14.77 mg;
Witamina B12: 4.12 ug; Magnez:
451.77 mg; Witamina D: 1.81 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
dżem 40 g
ser do chleba 125 g
(MLE)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)
makaron 200 g
(GLU, JAJ)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2983.85 kcal; Białko ogółem: 79.92 g;
Tłuszcz: 117.28 g; Węglowodany
ogółem: 425.14 g; Witamina C: 95.96
mg; Wapń: 908.74 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1121.30 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.48 g; WW: 42.54 Por;
Potas: 3306.04 mg; Sód: 6473.40 mg;
Fosfor: 1669.36 mg; Żelazo: 11.89 mg;
Witamina B12: 4.14 ug; Magnez:
359.62 mg; Witamina D: 1.85 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
dżem 40 g
ser do chleba 125 g
(MLE)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)
makaron nitki 200 g
sos truskawkowy-projekt 140 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

produkt mleczny/owoc 1 szt	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kiełbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kiełbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g pomidor 50 g 50 g	herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) jabłko 1 szt	surówka z marchwii i jabłek 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml
Wartości odżywcze: Energia : 2910.35 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 109.03 g; Węglowodany ogółem: 425.07 g; Witamina C: 95.96 mg; Wapń: 908.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1039.90 ug; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; WW: 42.53 Por; Potas: 3303.54 mg; Sód: 8026.50 mg; Fosfor: 1668.48 mg; Żelazo: 11.89 mg; Witamina B12: 4.14 ug; Magnez: 371.12 mg; Witamina D: 1.77 ug;	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2712.52 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 106.30 g; Węglowodany ogółem: 356.05 g; Witamina C: 138.98 mg; Wapń: 1008.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2269.90 ug; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; WW: 35.58 Por; Potas: 3605.93 mg; Sód: 6958.54 mg; Fosfor: 1814.85 mg; Żelazo: 15.04 mg; Witamina B12: 4.25 ug; Magnez: 400.06 mg; Witamina D: 1.71 ug;	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 3109.16 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 110.17 g; Węglowodany ogółem: 457.79 g; Witamina C: 89.36 mg; Wapń: 951.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1307.85 ug; Błonnik pokarmowy: 36.35 g; WW: 45.79 Por; Potas: 3915.63 mg; Sód: 7122.84 mg; Fosfor: 2036.54 mg; Żelazo: 13.08 mg; Witamina B12: 7.27 ug; Magnez: 480.92 mg; Witamina D: 1.16 ug;	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2929.76 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 131.34 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; Witamina C: 106.89 mg; Wapń: 1658.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1112.58 ug; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; WW: 35.83 Por; Potas: 3802.62 mg; Sód: 7968.97 mg; Fosfor: 2246.71 mg; Żelazo: 20.79 mg; Witamina B12: 5.37 ug; Magnez: 395.84 mg; Witamina D: 1.61 ug;	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2854.49 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 115.49 g; Węglowodany ogółem: 362.15 g; Witamina C: 102.29 mg; Wapń: 1113.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2653.56 ug; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; WW: 36.26 Por; Potas: 4395.82 mg; Sód: 7633.95 mg; Fosfor: 1951.47 mg; Żelazo: 11.57 mg; Witamina B12: 4.68 ug; Magnez: 375.09 mg; Witamina D: 3.66 ug;
cukrzyca 5	wegetariańska		łatwo strawna	nisko tłuszczowe
Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) pierś z kurczaka 30g 30 g pomidor 50 g 50 g	Śniadanie płatki owsiane na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) dżem 40 g ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>)	Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 36 g ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) ogórek świeży 50 g	Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 36 g twaróg na slono 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g	Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 36 g twaróg na slono 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g
2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>)	Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml	Obiad zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) kaszanka z cebulą-projekt 170 g ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml	Obiad zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) potrawka drobiowa - projekt 290 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g	Obiad zupa neapolitańska z makaronem b/sera żółtego 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>)
Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) twaróg na slono 50 g (<i>MLE</i>)	Kolacja herbata b/c 500 ml	Kolacja herbata 500 ml		

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2777.14 kcal; Białko ogółem: 113.58 g;
Tłuszcz: 109.65 g; Węglowodany
ogółem: 362.36 g; Witamina C: 102.30
mg; Wapń: 897.78 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2587.76 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.21 g; WW: 36.28 Por;
Potas: 4379.11 mg; Sód: 7719.27 mg;
Fosfor: 1821.31 mg; Żelazo: 11.44 mg;
Witamina B12: 4.15 ug; Magnez:
370.14 mg; Witamina D: 3.61 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
twaróg na słono 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)

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

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 500
ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*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*)
pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2845.74 kcal; Białko ogółem: 118.56 g;
Tłuszcz: 119.11 g; Węglowodany
ogółem: 356.83 g; Witamina C: 101.78
mg; Wapń: 684.49 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2976.88 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.80 g; WW: 35.55 Por;
Potas: 4091.75 mg; Sód: 8743.73 mg;
Fosfor: 1796.95 mg; Żelazo: 13.26 mg;
Witamina B12: 3.91 ug; Magnez:
364.93 mg; Witamina D: 4.48 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 na słono 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 500
ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym
100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2856.09 kcal; Białko ogółem: 113.10 g;
Tłuszcz: 116.16 g; Węglowodany
ogółem: 365.80 g; Witamina C: 115.30
mg; Wapń: 1705.79 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1377.91 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.14 g; WW: 36.75 Por;
Potas: 3606.32 mg; Sód: 4566.20 mg;
Fosfor: 2410.57 mg; Żelazo: 13.82 mg;
Witamina B12: 20.88 ug; Magnez:
324.79 mg; Witamina D: 10.66 ug;