

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

27.07.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
parówki drobiowe 120 g (SOJ)
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
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 drobiowa 36 g (GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2794.80 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 115.42 g; Węglowodany ogółem: 349.27 g; Witamina C: 94.74 mg; Wapń: 933.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 981.11 ug; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; WW: 34.96 Por; Potas: 4259.94 mg; Sód: 9794.90 mg; Fosfor: 1807.51 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina B12: 4.83 ug; Magnez: 376.27 mg; Witamina D: 2.03 ug;
łatwo strawna
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
parówki drobiowe 120 g (SOJ)
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 drobiowa 36 g (GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2842.90 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 117.18 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; Witamina C: 101.38 mg; Wapń: 931.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1352.61 ug; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; WW: 35.24 Por; Potas: 4481.29 mg; Sód: 9829.30 mg; Fosfor: 1879.81 mg; Żelazo: 12.08 mg; Witamina B12: 5.10 ug; Magnez: 394.17 mg; Witamina D: 2.30 ug;
niskotłuszczowe
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
szynka konserwowa 57 g
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 drobno starta 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 drobiowa 36 g (GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2681.90 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 102.94 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; Witamina C: 101.58 mg; Wapń: 897.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1326.41 ug; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; WW: 34.92 Por; Potas: 4527.49 mg; Sód: 8489.60 mg; Fosfor: 1874.77 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina B12: 4.98 ug; Magnez: 385.67 mg; Witamina D: 1.94 ug;
cukrzyca 5
Śniadanie
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
parówki drobiowe 120 g (SOJ)
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 drobiowa 36 g (GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2973.20 kcal; Białko ogółem: 140.99 g; Tłuszcz: 124.79 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; Witamina C: 98.74 mg; Wapń: 1015.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1355.33 ug; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; WW: 34.98 Por; Potas: 4773.07 mg; Sód: 10396.97 mg; Fosfor: 2279.79 mg; Żelazo: 15.98 mg; Witamina B12: 21.05 ug; Magnez: 434.71 mg; Witamina D: 11.87 ug;
28.07.2025
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
jabłko 1 szt
Obiad
zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g
(*GLU, SOJ, SEL*)
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
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2898.14 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 84.74 g; Węglowodany ogółem: 464.61 g; Witamina C: 88.08 mg; Wapń: 1001.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1024.31 ug; Błonnik pokarmowy: 44.54 g; WW: 46.54 Por; Potas: 4782.47 mg; Sód: 7803.37 mg; Fosfor: 1942.94 mg; Żelazo: 19.98 mg; Witamina B12: 4.23 ug; Magnez: 520.88 mg; Witamina D: 2.00 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
jabłko 1 szt

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
surówka z warzyw mieszanych 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 : 3104.77 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 116.45 g; Węglowodany ogółem: 441.04 g; Witamina C: 109.27 mg; Wapń: 933.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3038.06 ug; Błonnik pokarmowy: 39.23 g; WW: 44.22 Por; Potas: 4579.52 mg; Sód: 9080.18 mg; Fosfor: 1906.03 mg; Żelazo: 15.61 mg; Witamina B12: 5.13 ug; Magnez: 437.83 mg; Witamina D: 3.00 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
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
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 57 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3314.22 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 137.15 g; Węglowodany ogółem: 445.39 g; Witamina C: 109.47 mg; Wapń: 1024.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2902.76 ug; Błonnik pokarmowy: 39.23 g; WW: 44.58 Por; Potas: 4629.82 mg; Sód: 9489.88 mg; Fosfor: 1989.23 mg; Żelazo: 14.64 mg; Witamina B12: 5.25 ug; Magnez: 443.23 mg; Witamina D: 2.24 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
surówka z warzyw mieszanych 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
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3170.70 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 142.49 g; Węglowodany ogółem: 391.38 g; Witamina C: 101.56 mg; Wapń: 526.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4063.31 ug; Błonnik pokarmowy: 41.95 g; WW: 39.12 Por; Potas: 4310.62 mg; Sód: 10121.67 mg; Fosfor: 1843.29 mg; Żelazo: 18.09 mg; Witamina B12: 8.79 ug; Magnez: 408.77 mg; Witamina D: 3.50 ug;

29.07.2025

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
buraczki z jabłkiem 130 g
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 drobiowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2991.43 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 144.23 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; Witamina C: 81.28 mg; Wapń: 979.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 874.22 ug; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; WW: 33.94 Por; Potas: 4233.04 mg; Sód: 7659.55 mg; Fosfor: 1845.64 mg; Żelazo: 13.17 mg; Witamina B12: 11.19 ug; Magnez: 365.80 mg; Witamina D: 5.99 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 pietruszką zieloną świeża 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2899.75 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 132.43 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; Witamina C: 93.55 mg; Wapń: 938.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1049.90 ug; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; WW: 34.25 Por; Potas: 4136.57 mg; Sód: 8970.79 mg; Fosfor: 1781.14 mg; Żelazo: 12.44 mg; Witamina B12: 5.34 ug; Magnez: 370.03 mg; Witamina D: 2.13 ug; nisko tłuszczowe 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) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 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 pietruszką zieloną świeża 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2925.45 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 134.60 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; Witamina C: 93.55 mg; Wapń: 939.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1049.90 ug; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; WW: 34.25 Por; Potas: 4164.07 mg; Sód: 8975.99 mg; Fosfor: 1797.04 mg; Żelazo: 12.55 mg; Witamina B12: 5.41 ug; Magnez: 371.93 mg; Witamina D: 2.20 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) szynka konserwowa 36 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 mizeria 100 g (MLE) napój z owoców b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2827.58 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 133.08 g; Węglowodany ogółem: 314.37 g; Witamina C: 85.60 mg; Wapń: 887.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1026.33 ug; Błonnik pokarmowy: 25.13 g; WW: 31.28 Por; Potas: 3761.35 mg; Sód: 10474.67 mg; Fosfor: 1939.76 mg; Żelazo: 12.61 mg; Witamina B12: 11.20 ug; Magnez: 375.85 mg; Witamina D: 5.70 ug; 30.07.2025 2b podstawowa Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g (SOJ, SEL) musztarda 11 g (GOR) pomidor 50 g 50 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 z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) powidło 60g 60 g owoc 150 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2801.38 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 107.29 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g; Witamina C: 78.85 mg; Wapń: 829.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 839.34 ug; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; WW: 34.88 Por; Potas: 4180.27 mg; Sód: 6666.27 mg; Fosfor: 1874.74 mg; Żelazo: 14.05 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 360.84 mg; Witamina D: 5.26 ug; łatwo strawna

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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*)
pomidor 50 g 50 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 z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
powidło 60g 60 g
owoc 150 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2620.06 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 92.09 g; Węglowodany ogółem: 348.85 g; Witamina C: 78.85 mg; Wapń: 807.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 835.34 ug; Błonnik pokarmowy: 22.28 g; WW: 35.04 Por; Potas: 4204.12 mg; Sód: 6583.67 mg; Fosfor: 1889.54 mg; Żelazo: 13.55 mg; Witamina B12: 4.51 ug; Magnez: 352.47 mg; Witamina D: 5.29 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*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, 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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
powidło 60g 60 g
owoc 150 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2664.46 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz: 95.51 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; Witamina C: 79.15 mg; Wapń: 839.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 828.54 ug; Błonnik pokarmowy: 22.28 g; WW: 35.14 Por; Potas: 4347.92 mg; Sód: 6691.57 mg; Fosfor: 2013.74 mg; Żelazo: 12.54 mg; Witamina B12: 5.02 ug; Magnez: 372.57 mg; Witamina D: 2.87 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*)
pomidor 50 g 50 g

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

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
owoc 150 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2558.21 kcal; Białko ogółem: 135.51 g; Tłuszcz: 96.00 g; Węglowodany ogółem: 307.79 g; Witamina C: 74.95 mg; Wapń: 338.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 868.31 ug; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; WW: 30.76 Por; Potas: 4053.75 mg; Sód: 7288.20 mg; Fosfor: 1900.58 mg; Żelazo: 14.09 mg; Witamina B12: 3.66 ug; Magnez: 353.81 mg; Witamina D: 5.72 ug;

31.07.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)

ziemniaki 250 250 g
kapusta nowa zasmażana z koperkiem 130 g
(*GLU, 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*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2852.02 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 122.75 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; Witamina C: 161.70 mg; Wapń: 1190.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1222.00 ug; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; WW: 34.69 Por; Potas: 4309.18 mg; Sód: 7269.28 mg; Fosfor: 2264.95 mg; Żelazo: 11.93 mg; Witamina B12: 4.81 ug; Magnez: 386.57 mg; Witamina D: 2.27 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*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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
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 gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
jajko 50 g
(JAJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2686.99 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 108.35 g; Węglowodany ogółem: 343.00 g; Witamina C: 188.88 mg; Wapń: 935.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1200.02 ug; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; WW: 34.40 Por; Potas: 4549.55 mg; Sód: 9592.76 mg; Fosfor: 1844.97 mg; Żelazo: 11.01 mg; Witamina B12: 4.60 ug; Magnez: 399.90 mg; Witamina D: 1.92 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 konserwowa 36 g
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
marchewka 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)
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2908.13 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 133.47 g; Węglowodany ogółem: 344.92 g; Witamina C: 83.60 mg; Wapń: 910.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3032.05 ug; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; WW: 34.52 Por; Potas: 4328.91 mg; Sód: 8661.78 mg; Fosfor: 1864.99 mg; Żelazo: 9.85 mg; Witamina B12: 4.69 ug; Magnez: 381.82 mg; Witamina D: 1.19 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

ser topiony 100 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
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
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(GLU, SEL)
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
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
jajko 50 g
(JAJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2676.44 kcal; Białko ogółem: 125.62 g; Tłuszcz: 102.89 g; Węglowodany ogółem: 340.80 g; Witamina C: 177.53 mg; Wapń: 1010.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1247.04 ug; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; WW: 34.08 Por; Potas: 4297.38 mg; Sód: 10160.53 mg; Fosfor: 2252.65 mg; Żelazo: 11.95 mg; Witamina B12: 4.06 ug; Magnez: 407.09 mg; Witamina D: 1.98 ug;

01.08.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
marmolada 40g 40 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)

Obiad

zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml
(GLU, SEL)
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(GLU, JAJ, MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
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 : 2978.26 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 93.90 g; Węglowodany ogółem: 432.53 g; Witamina C: 63.16 mg; Wapń: 1501.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1095.44 ug; Błonnik pokarmowy: 24.67 g; WW: 43.23 Por; Potas: 3402.82 mg; Sód: 5026.36 mg; Fosfor: 2178.53 mg; Żelazo: 12.84 mg; Witamina B12: 21.09 ug; Magnez: 344.33 mg; Witamina D: 10.73 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
marmolada 40g 40 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)

Obiad

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

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
schab gotowany 30 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2877.60 kcal; Białko ogółem: 127.08 g; Tłuszcz: 80.36 g; Węglowodany ogółem: 431.80 g; Witamina C: 70.79 mg; Wapń: 864.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1444.50 ug; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; WW: 43.27 Por; Potas: 3668.54 mg; Sód: 5266.00 mg; Fosfor: 2005.66 mg; Żelazo: 10.30 mg; Witamina B12: 7.96 ug; Magnez: 375.87 mg; Witamina D: 1.61 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
marmolada 40g 40 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)

Obiad

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

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
schab gotowany 30 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2783.85 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 72.11 g; Węglowodany ogółem: 426.74 g; Witamina C: 70.79 mg; Wapń: 862.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1363.10 ug; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; WW: 42.76 Por; Potas: 3665.94 mg; Sód: 5265.05 mg; Fosfor: 2004.46 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina B12: 7.96 ug; Magnez: 375.77 mg; Witamina D: 1.54 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
papryka 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

chleb 30 g
(**GLU**)
szynka 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
schab gotowany 30 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2579.28 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 76.00 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; Witamina C: 146.98 mg; Wapń: 398.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1637.72 ug; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; WW: 36.26 Por; Potas: 3587.91 mg; Sód: 6368.36 mg; Fosfor: 1967.13 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina B12: 7.02 ug; Magnez: 373.76 mg; Witamina D: 1.63 ug;

02.08.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
sos myśliwski -projekt 205 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

twaróg z porem 100 g
(**MLE**)
kielbasa żywiecka- 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2870.34 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 127.37 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; Witamina C: 92.38 mg; Wapń: 798.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2925.78 ug; Błonnik pokarmowy: 23.90 g; WW: 35.49 Por; Potas: 2748.48 mg; Sód: 11730.58 mg; Fosfor: 1575.17 mg; Żelazo: 16.11 mg; Witamina B12: 9.51 ug; Magnez: 314.66 mg; Witamina D: 2.43 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słono 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 : 2597.47 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz: 85.99 g; Węglowodany ogółem: 355.74 g; Witamina C: 71.10 mg; Wapń: 842.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2463.17 ug; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; WW: 35.80 Por; Potas: 3478.87 mg; Sód: 11295.17 mg; Fosfor: 1863.07 mg; Żelazo: 11.68 mg; Witamina B12: 3.70 ug; Magnez: 369.18 mg; Witamina D: 3.53 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 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
twaróg na słono 100 g
(**MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2572.67 kcal; Białko ogółem: 125.15 g;
Tłuszcz: 82.79 g; Węglowodany
ogółem: 356.26 g; Witamina C: 71.30
mg; Wapń: 857.08 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2436.37 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.16 g; WW: 35.84 Por;
Potas: 3495.67 mg; Sód: 11300.37 mg;
Fosfor: 1873.27 mg; Żelazo: 11.68 mg;
Witamina B12: 3.74 ug; Magnez:
370.58 mg; Witamina D: 3.51 ug;
cukrzyca 5

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

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

Obiad
krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek
chleb 30 g
(**GLU**)
pierś z kurczaka 30g 30 g

Kolacja

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Na_Oddział_Kolumnowy.fr3

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słojo 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 :
2642.07 kcal; Białko ogółem: 140.74 g;
Tłuszcz: 87.79 g; Węglowodany
ogółem: 352.25 g; Witamina C: 83.90
mg; Wapń: 557.20 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2817.89 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.94 g; WW: 35.28 Por;
Potas: 3577.20 mg; Sód: 11541.04 mg;
Fosfor: 1977.86 mg; Żelazo: 13.82 mg;
Witamina B12: 3.13 ug; Magnez:
384.37 mg; Witamina D: 4.59 ug;