

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

06.07.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
kiełbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)
ser żółty 36g 36 g (MLE)
ogórek świeży 50 g
Obiad
rosolnik 500 ml (SEL)
pieczeń z karczku-projekt 205 g (GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR)
jajko 50 g (JAJ)
ogórek kiszony 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:	Energia : 2821.63 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 128.52 g; Węglowodany ogółem: 331.36 g; Witamina C: 124.51 mg; Wapń: 1134.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3227.15 ug; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; WW: 33.12 Por; Potas: 4006.50 mg; Sód: 9417.55 mg; Fosfor: 1826.30 mg; Żelazo: 16.44 mg; Witamina B12: 14.38 ug; Magnez: 374.77 mg; Witamina D: 3.26 ug;
łatwo strawna	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	kiełbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)
	ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
	pomidor 50 g 50 g
Obiad	rosolnik 500 ml (SEL)
	pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
	ziemniaki 250 250 g
	sałatka wiosennna z pomidorami 100 g
	napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja	herbata 500 ml
	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR)
	jajko 50 g (JAJ)
	pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny	

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3042.58 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 154.59 g; Węglowodany ogółem: 326.02 g; Witamina C: 113.66 mg; Wapń: 807.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3724.05 ug; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; WW: 32.65 Por; Potas: 4418.97 mg; Sód: 9657.16 mg; Fosfor: 1835.45 mg; Żelazo: 17.21 mg; Witamina B12: 14.68 ug; Magnez: 380.97 mg; Witamina D: 3.57 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)

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

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

pomidor 50 g 50 g

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)

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

ziemniaki 250 250 g

sałatka wiosenna z pomidorami 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 125 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:

Energia : 3050.33 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 157.70 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; Witamina C: 109.46 mg; Wapń: 839.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1289.50 ug; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; WW: 32.76 Por; Potas: 4259.42 mg; Sód: 9682.01 mg; Fosfor: 1807.65 mg; Żelazo: 11.65 mg; Witamina B12: 5.27 ug; Magnez: 368.32 mg; Witamina D: 2.26 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g

(GLU)

masło 20g 20 g

(MLE)

kiełbasa krakowska 36 g

(GLU, SOJ)

ser żółty 36g 36 g

(MLE)

ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g

(GLU)

jogurt naturalny 150 g

Obiad

rosolnik 500 ml

(SEL)

pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g

(GLU, SEL)

ziemniaki 250 250 g

sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

napój z owoców 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
pasztet z indyka 100 g
(**GLU, GOR**)
jajko 50 g
(**JAJ**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2994.55 kcal; Białko ogółem: 130.30 g;
Tłuszcz: 142.70 g; Węglowodany
ogółem: 322.22 g; Witamina C: 103.38
mg; Wapń: 1156.81 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3736.45 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.83 g; WW: 32.01 Por;
Potas: 4543.03 mg; Sód: 10003.67 mg;
Fosfor: 2285.71 mg; Żelazo: 21.08 mg;
Witamina B12: 30.60 ug; Magnez:
427.57 mg; Witamina D: 13.09 ug;

vegetariańska

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)
jajko 50 g
(**JAJ**)
ogórek świeży 50 g

Obiad
selerowa z ryżem zabił. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2931.93 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 127.84 g; Węglowodany ogółem: 384.01 g; Witamina C: 132.56 mg; Wapń: 1493.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1081.57 ug; Błonnik pokarmowy: 36.38 g; WW: 38.41 Por; Potas: 4526.66 mg; Sód: 7555.20 mg; Fosfor: 2019.26 mg; Żelazo: 14.35 mg; Witamina B12: 4.89 ug; Magnez: 438.05 mg; Witamina D: 1.74 ug;	leczo z kielbasą zwyczajną 300 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2703.23 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 91.21 g; Węglowodany ogółem: 406.78 g; Witamina C: 251.98 mg; Wapń: 868.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1567.47 ug; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; WW: 40.77 Por; Potas: 3936.68 mg; Sód: 6198.65 mg; Fosfor: 1556.51 mg; Żelazo: 12.56 mg; Witamina B12: 3.43 ug; Magnez: 339.97 mg; Witamina D: 1.22 ug;	ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g sałatka wiosennna z pomidorami 100 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2866.36 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 108.81 g; Węglowodany ogółem: 370.61 g; Witamina C: 214.99 mg; Wapń: 907.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1035.18 ug; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; WW: 37.16 Por; Potas: 5426.87 mg; Sód: 7011.79 mg; Fosfor: 2032.55 mg; Żelazo: 12.25 mg; Witamina B12: 4.05 ug; Magnez: 440.60 mg; Witamina D: 2.34 ug;	jarzyna duszona 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g sałatka wiosennna z pomidorami 100 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2873.10 kcal; Białko ogółem: 126.81 g; Tłuszcz: 110.19 g; Węglowodany ogółem: 372.96 g; Witamina C: 124.97 mg; Wapń: 815.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2033.67 ug; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; WW: 37.40 Por; Potas: 5266.69 mg; Sód: 5680.31 mg; Fosfor: 2015.41 mg; Żelazo: 12.38 mg; Witamina B12: 4.09 ug; Magnez: 425.52 mg; Witamina D: 2.35 ug;	udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (<i>GLU, SEL</i>) napój z owoców b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) serek do chleba 1/2szt 62,5 g (<i>MLE</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2769.34 kcal; Białko ogółem: 140.43 g; Tłuszcz: 109.16 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; Witamina C: 248.67 mg; Wapń: 564.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 953.56 ug; Błonnik pokarmowy: 37.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 5527.79 mg; Sód: 8323.74 mg; Fosfor: 1999.87 mg; Żelazo: 14.21 mg; Witamina B12: 3.14 ug; Magnez: 435.20 mg; Witamina D: 2.40 ug;
07.07.2025				
2b				
podstawowa				
Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg na słodko 100 g (<i>MLE</i>) miód 25 g pomarancza 250 g Obiad zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	łatwo strawna Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg na słodko 100 g (<i>MLE</i>) miód 25 g pomarancza 250 g Obiad zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g	niskotłuszczowe Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg na słodko 100 g (<i>MLE</i>) miód 25 g pomarancza 250 g Obiad zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g	cukrzyca 5 Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg z rzodkiewką 100 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 36 g pomarancza 250 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) kielbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) Obiad zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	wegetariańska Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg na słodko 100 g (<i>MLE</i>)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

miod 25 g	parówki drobiowe 120 g	masło 20g 20 g	chleb 150 g	parówki drobiowe 120 g
pomarańcza 250 g	(SOJ)	(MLE)	(GLU)	(SOJ)
Obiad	pomidor 50 g 50 g	parówki drobiowe 120 g	masło 20g 20 g	pomidor 50 g 50 g
zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml	ketchup 20 g	(SOJ)	(MLE)	szynka konserwowa drobiowa 90 g
(GLU, MLE, SEL)	Obiad	pomidor 50 g 50 g	zupa koperkowa z makaronem 500 ml	pomidor 50 g 50 g
leczo wegetariańskie-projekt 350 g	(GLU, MLE, SEL)	ketchup 20 g	(GLU, MLE, SEL)	Obiad
(GLU, MLE)	zupa koperkowa z makaronem 500 ml	Obiad	(GLU, MLE, SEL)	zupa koperkowa z makaronem 500 ml
ryż 200 g	(GLU)	zupa koperkowa z makaronem 500 ml	(GLU, MLE, SEL)	(GLU, MLE, SEL)
napój owocowy z jabłek 400 ml	gulasz wieprzowy podstawa projekt 205 g	(GLU, SEL)	(GLU, SEL)	gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
Kolacja	ziemniaki 250 250 g	ziemniaki 250 250 g	ziemniaki 250 250 g	(GLU, SEL)
herbata 500 ml	buraczki z chrzanem 130 g	buraczki z jabłkiem 130 g	buraczki z jabłkiem 130 g	napój owocowy z jabłek 400 ml
chleb 150 g	napój owocowy z jabłek 400 ml	napój owocowy z jabłek 400 ml	napój owocowy z jabłek 400 ml	Kolacja
(GLU)	Kolacja	Kolacja	Kolacja	herbata 500 ml
masło mix 20g 20 g	herbata 500 ml	herbata 500 ml	herbata 500 ml	chleb 150 g
ser topiony 100 g	chleb 150 g	chleb 150 g	chleb 150 g	(GLU)
(MLE)	(GLU)	(GLU)	(GLU)	masło mix 20g 20 g
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	masło mix 20g 20 g	masło mix 20g 20 g	masło mix 20g 20 g	dżem 40 g
Posiłek nocny	jajko 50 g	jajko 50 g	jajko 50 g	ser do chleba smakowy 125 g
produkt mleczny/owoc 1 szt	(JAJ)	(JAJ)	(JAJ)	(MLE)
Wartości odżywcze: Energia : 2810.83 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 97.28 g; Węglowodany ogółem: 429.85 g; Witamina C: 438.66 mg; Wapń: 1270.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2371.67 ug; Błonnik pokarmowy: 36.64 g; WW: 43.14 Por; Potas: 4336.04 mg; Sód: 5703.23 mg; Fosfor: 2059.22 mg; Żelazo: 13.27 mg; Witamina B12: 3.57 ug; Magnez: 366.82 mg; Witamina D: 1.51 ug;	ser do chleba smakowy 125 g	ser do chleba smakowy 125 g	ser do chleba smakowy 125 g	sałata -projekt 15 g
	(MLE)	(MLE)	(MLE)	Posiłek nocny
	sałata -projekt 15 g	sałata -projekt 15 g	sałata -projekt 15 g	produkt mleczny/owoc 1 szt
	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Wartości odżywcze: Energia : 2903.60 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 136.05 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g; Witamina C: 101.57 mg; Wapń: 872.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1000.24 ug; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; WW: 34.53 Por; Potas: 4028.29 mg; Sód: 6793.82 mg; Fosfor: 1574.07 mg; Żelazo: 13.93 mg; Witamina B12: 4.82 ug; Magnez: 348.65 mg; Witamina D: 3.13 ug;
	produkt mleczny/owoc 1 szt	produkt mleczny/owoc 1 szt	produkt mleczny/owoc 1 szt	łatwo strawna
	Wartości odżywcze: Energia : 2903.60 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 136.05 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g; Witamina C: 101.57 mg; Wapń: 872.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1000.24 ug; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; WW: 34.53 Por; Potas: 4028.29 mg; Sód: 6793.82 mg; Fosfor: 1574.07 mg; Żelazo: 13.93 mg; Witamina B12: 4.82 ug; Magnez: 348.65 mg; Witamina D: 3.13 ug;	Wartości odżywcze: Energia : 3025.90 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 145.85 g; Węglowodany ogółem: 347.67 g; Witamina C: 87.78 mg; Wapń: 870.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1369.44 ug; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; WW: 34.72 Por; Potas: 4138.72 mg; Sód: 7707.06 mg; Fosfor: 1649.68 mg; Żelazo: 14.38 mg; Witamina B12: 5.15 ug; Magnez: 361.80 mg; Witamina D: 3.43 ug;	Wartości odżywcze: Energia : 2943.29 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 131.73 g; Węglowodany ogółem: 363.66 g; Witamina C: 87.61 mg; Wapń: 802.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1203.47 ug; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; WW: 36.32 Por; Potas: 4169.41 mg; Sód: 7526.52 mg; Fosfor: 1594.11 mg; Żelazo: 12.82 mg; Witamina B12: 4.33 ug; Magnez: 360.08 mg; Witamina D: 2.29 ug;	
			cukrzyca 5	
			Śniadanie	
			chleb 150 g	
			(GLU)	
			masło 20g 20 g	
			(MLE)	

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3029.89 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 145.77 g; Węglowodany ogółem: 339.20 g; Witamina C: 121.95 mg; Wapń: 641.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1803.64 ug; Błonnik pokarmowy: 32.73 g; WW: 33.84 Por; Potas: 4117.45 mg; Sód: 7732.11 mg; Fosfor: 1720.85 mg; Żelazo: 14.74 mg; Witamina B12: 4.64 ug; Magnez: 377.58 mg; Witamina D: 3.49 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser żółty 57 g
(MLE)
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
racuchy z jabłkami 350 g
(GLU, JAJ, MLE)
koktajl z maślanki i owocow 250 ml
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
jajko 100 g
(JAJ)
sos tatarski 100 ml
(MLE, GOR)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3180.82 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 112.64 g; Węglowodany ogółem: 454.73 g; Witamina C: 116.83 mg; Wapń: 2096.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1596.24 ug; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; WW: 45.80 Por; Potas: 3337.46 mg; Sód: 7108.08 mg; Fosfor: 2083.54 mg; Żelazo: 13.27 mg; Witamina B12: 8.17 ug; Magnez: 358.28 mg; Witamina D: 2.89 ug;

09.07.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
ogórek świeży 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g
(GLU, JAJ)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

ser topiony 100 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2706.75 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 111.44 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; Witamina C: 78.87 mg; Wapń: 1333.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1154.09 ug; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; WW: 32.72 Por; Potas: 4165.39 mg; Sód: 10386.95 mg; Fosfor: 2592.85 mg; Żelazo: 13.84 mg; Witamina B12: 20.69 ug; Magnez: 430.14 mg; Witamina D: 10.85 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)
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
gołabki b/zawijania dieta 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
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2744.04 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 111.65 g; Węglowodany ogółem: 353.58 g; Witamina C: 137.54 mg; Wapń: 826.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1278.38 ug; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; WW: 35.43 Por; Potas: 4429.92 mg; Sód: 12679.13 mg; Fosfor: 1943.58 mg; Żelazo: 11.26 mg; Witamina B12: 7.92 ug; Magnez: 446.20 mg; Witamina D: 1.88 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser do chleba 125 g
(MLE)
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
ryż z warzywami i mięsem wieprz.-niskotł.projekt 350 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2649.03 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 108.67 g; Węglowodany ogółem: 340.90 g; Witamina C: 78.21 mg; Wapń: 781.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2029.13 ug; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; WW: 34.26 Por; Potas: 3399.24 mg; Sód: 7747.09 mg; Fosfor: 1864.87 mg; Żelazo: 10.36 mg; Witamina B12: 7.68 ug; Magnez: 361.72 mg; Witamina D: 1.71 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
gołabki b/zawijania dieta projekt 150 g
(GLU, JAJ)
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
napój z owoców b/cukru 400 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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
ser topiony 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2859.16 kcal; Białko ogółem: 114.35 g;
Tłuszcz: 126.27 g; Węglowodany
ogółem: 343.81 g; Witamina C: 123.01
mg; Wapń: 1026.35 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1102.15 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.09 g; WW: 34.20 Por;
Potas: 3865.81 mg; Sód: 13637.87 mg;
Fosfor: 2397.50 mg; Żelazo: 15.10 mg;
Witamina B12: 19.96 ug; Magnez:
420.75 mg; Witamina D: 11.43 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
gotabki wegetariańskie b/zawijania z
kapusty włoskiej 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
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 :
3010.30 kcal; Białko ogółem: 95.96 g;
Tłuszcz: 125.36 g; Węglowodany
ogółem: 409.34 g; Witamina C: 157.40
mg; Wapń: 1243.26 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1813.68 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.42 g; WW: 40.78 Por;
Potas: 4500.42 mg; Sód: 12697.20 mg;
Fosfor: 2169.21 mg; Żelazo: 14.46 mg;
Witamina B12: 20.46 ug; Magnez:
439.50 mg; Witamina D: 12.22 ug;

10.07.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

sałatka warzywna 50 g
(*JAJ, MLE*)

Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
rozbratle woł-drobiowe duszone z
jarzynami -projekt 205 g
(*GLU, MLE*)
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
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2715.92 kcal; Białko ogółem: 116.85 g;
Tłuszcz: 102.82 g; Węglowodany
ogółem: 359.10 g; Witamina C: 242.40
mg; Wapń: 986.91 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1523.14 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.91 g; WW: 36.06 Por;
Potas: 4374.73 mg; Sód: 6997.94 mg;
Fosfor: 1772.21 mg; Żelazo: 13.31 mg;
Witamina B12: 5.40 ug; Magnez:
378.81 mg; Witamina D: 1.88 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*)
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(*MLE*)

Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 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
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2373.02 kcal; Białko ogółem: 112.23 g;
Tłuszcz: 72.11 g; Węglowodany
ogółem: 343.29 g; Witamina C: 189.30
mg; Wapń: 926.34 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1236.84 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.23 g; WW: 34.43 Por;
Potas: 4300.67 mg; Sód: 9478.86 mg;
Fosfor: 1802.47 mg; Żelazo: 9.60 mg;
Witamina B12: 3.61 ug; Magnez:
399.01 mg; Witamina D: 0.68 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*)
sałatka jarzynowa d.
niskotłusz. 1/2porcji 50 g
(*MLE*)

Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłka drobno
starta 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2341.91 kcal; Białko ogółem: 107.10 g;
Tłuszcz: 72.84 g; Węglowodany
ogółem: 339.50 g; Witamina C: 90.84
mg; Wapń: 851.45 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3011.42 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.60 g; WW: 34.08 Por;
Potas: 4178.53 mg; Sód: 7586.03 mg;
Fosfor: 1768.37 mg; Żelazo: 9.46 mg;
Witamina B12: 3.64 ug; Magnez:
378.33 mg; Witamina D: 0.68 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa żywiecka 57 g
sałatka warzywna 50 g
(*JAJ, MLE*)

2. śniadanie

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

Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 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

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
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2604.07 kcal; Białko ogółem: 130.04 g; Tłuszcz: 93.19 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; Witamina C: 206.28 mg; Wapń: 1100.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1359.16 ug; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; WW: 33.86 Por; Potas: 4203.25 mg; Sód: 8689.78 mg; Fosfor: 1948.93 mg; Żelazo: 11.98 mg; Witamina B12: 4.37 ug; Magnez: 399.15 mg; Witamina D: 1.52 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
sałatka warzywna 50 g
(*JAJ, MLE*)

Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
leniwe pierogi-pilotaż 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
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
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3008.11 kcal; Białko ogółem: 127.94 g; Tłuszcz: 94.63 g; Węglowodany ogółem: 434.20 g; Witamina C: 87.47 mg; Wapń: 1555.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2907.57 ug; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; WW: 43.63 Por; Potas: 2918.77 mg; Sód: 3427.85 mg; Fosfor: 2007.86 mg; Żelazo: 10.38 mg; Witamina B12: 6.55 ug; Magnez: 286.08 mg; Witamina D: 1.57 ug;

11.07.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

zupa fasolowa z ziemniakami 500 ml
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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
miód 50 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3123.55 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 80.45 g; Węglowodany ogółem: 513.62 g; Witamina C: 57.59 mg; Wapń: 1019.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 914.45 ug; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; WW: 51.54 Por; Potas: 3497.58 mg; Sód: 7436.62 mg; Fosfor: 1864.21 mg; Żelazo: 13.01 mg; Witamina B12: 4.52 ug; Magnez: 391.52 mg; Witamina D: 1.32 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, 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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
miód 50 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3062.54 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 83.55 g; Węglowodany ogółem: 492.95 g; Witamina C: 62.41 mg; Wapń: 968.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 958.74 ug; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; WW: 49.46 Por; Potas: 3086.42 mg; Sód: 4710.62 mg; Fosfor: 1675.07 mg; Żelazo: 10.00 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 297.53 mg; Witamina D: 1.35 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

zupa solferino b/fasolki 500 ml
(*GLU, SOJ, MLE, 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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
miód 50 g
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2998.09 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 487.06 g; Witamina C: 57.55 mg; Wapń: 964.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 843.14 ug; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; WW: 48.86 Por; Potas: 3029.24 mg; Sód: 4570.58 mg; Fosfor: 1688.14 mg; Żelazo: 10.00 mg; Witamina B12: 4.70 ug; Magnez: 292.83 mg; Witamina D: 1.35 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

- chleb 30 g (GLU)
- pasztet 50 g (GLU, GOR)

Obiad

- zupa solferino z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)
- napój z owoców 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

- serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
- kiełbasa żywiecka- 36 g
- jabłko 1 szt

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3052.09 kcal; Białko ogółem: 125.64 g; Tłuszcz: 123.82 g; Węglowodany ogółem: 382.92 g; Witamina C: 59.97 mg; Wapń: 608.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1976.59 ug; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; WW: 38.20 Por; Potas: 2936.92 mg; Sód: 6056.62 mg; Fosfor: 1778.97 mg; Żelazo: 12.88 mg; Witamina B12: 9.16 ug; Magnez: 291.43 mg; Witamina D: 1.96 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- marmolada 40g 40 g
- ser topiony 100 g (MLE)

Obiad

- zupa fasolowa z ziemniakami 500 ml
- 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

- serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
- miód 50 g
- jabłko 1 szt

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3328.35 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 100.13 g; Węglowodany ogółem: 514.42 g; Witamina C: 57.59 mg; Wapń: 1383.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1088.45 ug; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; WW: 51.60 Por; Potas: 3410.98 mg; Sód: 7934.82 mg; Fosfor: 2367.41 mg; Żelazo: 13.21 mg; Witamina B12: 5.23 ug; Magnez: 399.92 mg; Witamina D: 1.32 ug;

12.07.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser ziarnisty 150 g
- szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL)
- ryż 200 g
- marchewka gotowana 130 g
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- pieczeń rzymska 57 g
- twaróg 50 g 50 g (MLE)
- sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2805.92 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 106.51 g; Węglowodany ogółem: 361.72 g; Witamina C: 45.77 mg; Wapń: 894.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3306.54 ug; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; WW: 36.31 Por; Potas: 3347.68 mg; Sód: 8393.70 mg; Fosfor: 1815.59 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina B12: 4.65 ug; Magnez: 329.86 mg; Witamina D: 4.13 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser ziarnisty 150 g
- szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL)
- ryż 200 g
- marchewka gotowana 130 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)
- twaróg 50 g 50 g (MLE)
- sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2709.92 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 95.71 g; Węglowodany ogółem: 362.26 g; Witamina C: 45.77 mg; Wapń: 894.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3290.34 ug; Błonnik pokarmowy: 25.69 g; WW: 36.37 Por; Potas: 3413.08 mg; Sód: 8779.50 mg; Fosfor: 1858.79 mg; Żelazo: 10.94 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 338.26 mg; Witamina D: 3.79 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser ziarnisty 150 g
- szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL)
- ryż 200 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

marchewka gotowana 130 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*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2709.92 kcal; Białko ogółem: 126.09 g;
Tłuszcz: 95.71 g; Węglowodany
ogółem: 362.26 g; Witamina C: 45.77
mg; Wapń: 894.72 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3290.34 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.69 g; WW: 36.37 Por;
Potas: 3413.08 mg; Sód: 8779.50 mg;
Fosfor: 1858.79 mg; Żelazo: 10.94 mg;
Witamina B12: 4.35 ug; Magnez:
338.26 mg; Witamina D: 3.79 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500
ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 g
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(*GLU*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2828.04 kcal; Białko ogółem: 142.24 g;
Tłuszcz: 103.69 g; Węglowodany
ogółem: 361.09 g; Witamina C: 111.13
mg; Wapń: 442.65 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1477.89 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.30 g; WW: 36.14 Por;
Potas: 3286.64 mg; Sód: 9346.18 mg;
Fosfor: 1879.73 mg; Żelazo: 13.31 mg;
Witamina B12: 3.83 ug; Magnez:
345.08 mg; Witamina D: 4.59 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500
ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierogi z truskawkami -projekt 350 g
budyń 200 ml
(*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
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3115.12 kcal; Białko ogółem: 117.40 g;
Tłuszcz: 116.42 g; Węglowodany
ogółem: 424.20 g; Witamina C: 119.11
mg; Wapń: 1126.82 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1712.24 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.84 g; WW: 42.59 Por;
Potas: 3072.56 mg; Sód: 4300.46 mg;
Fosfor: 1906.23 mg; Żelazo: 10.52 mg;
Witamina B12: 9.03 ug; Magnez:
325.23 mg; Witamina D: 2.22 ug;