

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

03.08.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g
Obiad
rosół z makaronem -podstaw 500 ml (GLU, JAJ, SEL)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
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)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
ogórek świeży 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2777.73 kcal; Białko ogółem: 132.39 g; Tłuszcz: 107.80 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; Witamina C: 64.85 mg; Wapń: 793.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2658.42 ug; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; WW: 34.08 Por; Potas: 4299.84 mg; Sód: 7529.42 mg; Fosfor: 1934.13 mg; Żelazo: 12.35 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 365.81 mg; Witamina D: 5.73 ug;
łatwo strawna
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g
Obiad
rosół z makaronem -podstaw 500 ml (GLU, JAJ, SEL)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
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)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2771.33 kcal; Białko ogółem: 132.11 g; Tłuszcz: 107.76 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; Witamina C: 61.35 mg; Wapń: 786.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2660.82 ug; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; WW: 33.93 Por; Potas: 4238.24 mg; Sód: 7523.22 mg; Fosfor: 1922.43 mg; Żelazo: 12.30 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 361.91 mg; Witamina D: 5.73 ug;
niskotłuszczowe
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g
Obiad
rosół z makaronem -podstaw 500 ml (GLU, JAJ, SEL)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
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)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2771.33 kcal; Białko ogółem: 132.11 g; Tłuszcz: 107.76 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; Witamina C: 61.35 mg; Wapń: 786.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2660.82 ug; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; WW: 33.93 Por; Potas: 4238.24 mg; Sód: 7523.22 mg; Fosfor: 1922.43 mg; Żelazo: 12.30 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 361.91 mg; Witamina D: 5.73 ug;
cukrzyca 5
Śniadanie
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g
2. śniadanie
chleb 30 g (GLU)
parówka 60g 50 g (SOJ)
Obiad
rosół z makaronem -podstaw 500 ml (GLU, JAJ, SEL)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
szpinak cukrzyca 130 g (GLU, 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
szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2887.29 kcal; Białko ogółem: 154.60 g; Tłuszcz: 123.22 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; Witamina C: 118.83 mg; Wapń: 727.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1675.04 ug; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; WW: 31.08 Por; Potas: 4318.82 mg; Sód: 8274.76 mg; Fosfor: 2217.14 mg; Żelazo: 19.66 mg; Witamina B12: 19.78 ug; Magnez: 435.40 mg; Witamina D: 15.47 ug;
vegetariańska
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
miód 50 g
Obiad
zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g (GLU, JAJ, MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 90 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2794.47 kcal; Białko ogółem: 100.82 g;
Tłuszcz: 97.68 g; Węglowodany
ogółem: 396.45 g; Witamina C: 97.53
mg; Wapń: 2029.91 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2031.34 ug; Błonnik
pokarmowy: 22.81 g; WW: 39.76 Por;
Potas: 2114.70 mg; Sód: 4469.63 mg;
Fosfor: 1840.48 mg; Żelazo: 12.03 mg;
Witamina B12: 5.95 ug; Magnez:
321.18 mg; Witamina D: 1.19 ug;

04.08.2025
2b

podstawowa

Śniadanie
kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad
selerowa z ryżem zabiela. 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
bigos projekt 350 g
(*GLU, SOJ, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa żywiecka- 36 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2873.09 kcal; Białko ogółem: 103.79 g;
Tłuszcz: 117.67 g; Węglowodany
ogółem: 383.10 g; Witamina C: 181.30
mg; Wapń: 1018.02 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 848.95 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.21 g; WW: 38.19 Por;
Potas: 4634.18 mg; Sód: 10158.99 mg;
Fosfor: 1732.10 mg; Żelazo: 12.33 mg;
Witamina B12: 4.55 ug; Magnez:
392.10 mg; Witamina D: 1.51 ug;

łatwo strawna

Śniadanie
kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad
selerowa z ryżem zabiela. 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem
130 g
(*GLU*)
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*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3110.11 kcal; Białko ogółem: 114.18 g;
Tłuszcz: 132.75 g; Węglowodany
ogółem: 398.11 g; Witamina C: 113.61
mg; Wapń: 952.06 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1240.72 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.87 g; WW: 39.84 Por;
Potas: 4506.07 mg; Sód: 8939.92 mg;
Fosfor: 1920.74 mg; Żelazo: 12.80 mg;
Witamina B12: 4.92 ug; Magnez:
416.99 mg; Witamina D: 1.91 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie
kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad
selerowa z ryżem zabiela. 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3065.61 kcal; Białko ogółem: 113.02 g;
Tłuszcz: 127.73 g; Węglowodany
ogółem: 398.73 g; Witamina C: 110.61
mg; Wapń: 922.72 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2157.22 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.50 g; WW: 39.91 Por;
Potas: 4577.57 mg; Sód: 8558.97 mg;
Fosfor: 1921.86 mg; Żelazo: 12.15 mg;
Witamina B12: 5.00 ug; Magnez:
407.49 mg; Witamina D: 1.91 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

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

Obiad
selerowa z ryżem zabiela. 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem
130 g
(*GLU*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

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

Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa żywiecka 57 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3222.06 kcal; Białko ogółem: 145.67 g;
Tłuszcz: 149.58 g; Węglowodany
ogółem: 359.64 g; Witamina C: 106.73
mg; Wapń: 515.20 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1545.07 ug; Błonnik
pokarmowy: 37.39 g; WW: 35.85 Por;
Potas: 4567.22 mg; Sód: 9683.06 mg;
Fosfor: 2142.70 mg; Żelazo: 14.99 mg;
Witamina B12: 8.73 ug; Magnez:
432.38 mg; Witamina D: 3.29 ug;

wegetariańska

Śniadanie
kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Obiad

selerowa z ryżem zabel. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
bigos wegetariański projekt 350 g
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(MLE)
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2702.72 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 101.99 g; Węglowodany ogółem: 385.46 g; Witamina C: 180.16 mg; Wapń: 1493.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1115.92 ug; Błonnik pokarmowy: 36.33 g; WW: 38.48 Por; Potas: 4488.24 mg; Sód: 8482.25 mg; Fosfor: 1867.21 mg; Żelazo: 11.33 mg; Witamina B12: 4.69 ug; Magnez: 379.39 mg; Witamina D: 1.34 ug;

05.08.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(GLU, GOR)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pieczeń cygańska-projekt 75 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
kapusta czerwona duszona 130 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
jajko 50 g
(JAJ)
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2660.17 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 103.76 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g; Witamina C: 176.20 mg; Wapń: 1206.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3569.25 ug; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; WW: 34.03 Por; Potas: 4325.45 mg; Sód: 8393.67 mg; Fosfor: 1843.13 mg; Żelazo: 18.01 mg; Witamina B12: 15.35 ug; Magnez: 391.55 mg; Witamina D: 2.70 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(GLU, GOR)
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z pomidorów ze śmietana 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)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2490.49 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 92.46 g; Węglowodany ogółem: 322.26 g; Witamina C: 107.42 mg; Wapń: 776.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3319.40 ug; Błonnik pokarmowy: 25.31 g; WW: 32.32 Por; Potas: 4081.14 mg; Sód: 6945.52 mg; Fosfor: 1683.40 mg; Żelazo: 17.61 mg; Witamina B12: 14.92 ug; Magnez: 349.85 mg; Witamina D: 2.63 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z pomidorów z jogurtem wiatr 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
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2405.69 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 82.08 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Witamina C: 98.92 mg; Wapń: 743.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 810.75 ug; Błonnik pokarmowy: 22.66 g; WW: 32.18 Por; Potas: 4120.99 mg; Sód: 7362.27 mg; Fosfor: 1685.80 mg; Żelazo: 12.83 mg; Witamina B12: 5.21 ug; Magnez: 347.70 mg; Witamina D: 1.74 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(GLU, GOR)
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z pomidorów ze śmietana 100 g
(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
jajko 50 g
(JAJ)
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2520.64 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 95.27 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; Witamina C: 107.41 mg; Wapń: 834.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3331.07 ug; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; WW: 32.03 Por; Potas: 4070.17 mg; Sód: 7668.90 mg; Fosfor: 1738.23 mg; Żelazo: 18.74 mg; Witamina B12: 14.48 ug; Magnez: 367.44 mg; Witamina D: 2.64 ug;

wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g (<i>MLE</i>)
jajko 50 g (<i>JAJ</i>)
sałata -projekt 15 g
Obiad
zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>)
kotlety ziemniaczane-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>)
kapusta czerwona 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
jajko 50 g (<i>JAJ</i>)
ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3047.97 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 119.82 g; Węglowodany ogółem: 427.93 g; Witamina C: 210.42 mg; Wapń: 1570.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2950.53 ug; Błonnik pokarmowy: 37.49 g; WW: 42.74 Por; Potas: 4846.43 mg; Sód: 4504.41 mg; Fosfor: 2230.68 mg; Żelazo: 14.13 mg; Witamina B12: 5.53 ug; Magnez: 393.05 mg; Witamina D: 2.67 ug;

06.08.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
ogórek świeży 50 g
Obiad
zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
schab duszony-nor -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 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
twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (<i>MLE</i>)
szynka łopatkowa 57 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2614.59 kcal; Białko ogółem: 124.41 g;
Tłuszcz: 93.05 g; Węglowodany
ogółem: 342.39 g; Witamina C: 70.40
mg; Wapń: 879.23 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 925.52 ug; Błonnik
pokarmowy: 21.69 g; WW: 34.25 Por;
Potas: 3838.93 mg; Sód: 8167.73 mg;
Fosfor: 1813.67 mg; Żelazo: 9.86 mg;
Witamina B12: 4.95 ug; Magnez:
348.39 mg; Witamina D: 1.80 ug;

łatwo strawna

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 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
twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (<i>MLE</i>)
szynka łopatkowa 57 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2603.49 kcal; Białko ogółem: 124.31 g;
Tłuszcz: 92.16 g; Węglowodany
ogółem: 341.74 g; Witamina C: 77.36
mg; Wapń: 871.69 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1008.63 ug; Błonnik
pokarmowy: 21.81 g; WW: 34.20 Por;
Potas: 3903.72 mg; Sód: 7107.50 mg;
Fosfor: 1809.94 mg; Żelazo: 9.95 mg;
Witamina B12: 4.95 ug; Magnez:
338.95 mg; Witamina D: 1.84 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona z jogurtem 80 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (<i>MLE</i>)
szynka łopatkowa 57 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2584.69 kcal; Białko ogółem: 125.10 g;
Tłuszcz: 89.16 g; Węglowodany
ogółem: 342.88 g; Witamina C: 77.66
mg; Wapń: 902.89 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 983.43 ug; Błonnik
pokarmowy: 21.81 g; WW: 34.30 Por;
Potas: 3940.52 mg; Sód: 7119.00 mg;
Fosfor: 1832.34 mg; Żelazo: 9.96 mg;
Witamina B12: 5.04 ug; Magnez:
342.05 mg; Witamina D: 1.82 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
ogórek świeży 50 g
2. śniadanie
chleb 30 g (<i>GLU</i>)
ser topiony 1/2szt 50 g (<i>MLE</i>)
Obiad
zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g (<i>MLE</i>)
napój owocowy b/cukru 400 ml
Podwieczorek
chleb 30 g (<i>GLU</i>)
kiełbasa żywiecka- 36 g
Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
twarożek z cebulką czerwoną 100 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 57 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2691.74 kcal; Białko ogółem: 131.46 g; Tłuszcz: 109.42 g; Węglowodany ogółem: 320.40 g; Witamina C: 63.07 mg; Wapń: 614.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 961.30 ug; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; WW: 31.87 Por; Potas: 3505.45 mg; Sód: 8005.27 mg; Fosfor: 1913.58 mg; Żelazo: 11.17 mg; Witamina B12: 4.28 ug; Magnez: 327.09 mg; Witamina D: 2.14 ug; wegetariańska	twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (<i>MLE</i>) ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 3239.85 kcal; Białko ogółem: 141.65 g; Tłuszcz: 93.16 g; Węglowodany ogółem: 485.84 g; Witamina C: 96.63 mg; Wapń: 1665.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1382.43 ug; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; WW: 48.63 Por; Potas: 4762.70 mg; Sód: 5048.72 mg; Fosfor: 2485.54 mg; Żelazo: 11.00 mg; Witamina B12: 10.52 ug; Magnez: 422.92 mg; Witamina D: 2.06 ug;	masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) jajko 50 g (<i>JAJ</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2853.64 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 134.59 g; Węglowodany ogółem: 332.72 g; Witamina C: 148.23 mg; Wapń: 825.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1525.89 ug; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; WW: 33.31 Por; Potas: 3853.96 mg; Sód: 6851.82 mg; Fosfor: 1578.89 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina B12: 5.10 ug; Magnez: 335.33 mg; Witamina D: 2.97 ug;	herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) jajko 50 g (<i>JAJ</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2822.32 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 127.46 g; Węglowodany ogółem: 345.54 g; Witamina C: 85.48 mg; Wapń: 868.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1104.08 ug; Błonnik pokarmowy: 25.38 g; WW: 34.53 Por; Potas: 4031.89 mg; Sód: 9552.70 mg; Fosfor: 1585.57 mg; Żelazo: 13.72 mg; Witamina B12: 5.26 ug; Magnez: 368.29 mg; Witamina D: 2.91 ug;	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 57 g sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2812.78 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 126.63 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; Witamina C: 80.49 mg; Wapń: 808.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 937.56 ug; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; WW: 33.75 Por; Potas: 4253.23 mg; Sód: 9985.94 mg; Fosfor: 1659.61 mg; Żelazo: 12.84 mg; Witamina B12: 4.79 ug; Magnez: 378.85 mg; Witamina D: 2.17 ug;
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g ryba w folii z jarzynami 80 g ogórek świeży 50 g Obiad zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kopytka ziemniaczane 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) sos pieczarkowy 130 ml (<i>GLU, MLE</i>) budyń 200 ml (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g	07.08.2025 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kiełbasa parówkowa 90 g chrzan 20 g pomidor 50 g 50 g Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) zrazy po węgiersku -projekt 230 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>)	łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g parówka drobiowa 90 g (<i>SOJ</i>) ketchup -projekt 20 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 pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja	niskotłuszczowe Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 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 pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	cukrzyca 5 Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g parówka drobiowa 90 g (<i>SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) jogurt naturalny 150 g Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (<i>JAJ</i>) sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
ziemniaki 250 250 g bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) ryba w folii z jarzynami 80 g Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) jajko 50 g (<i>JAJ</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2857.11 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 127.35 g; Węglowodany ogółem: 336.81 g; Witamina C: 114.29 mg; Wapń: 669.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1636.55 ug; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; WW: 33.54 Por; Potas: 4181.79 mg; Sód: 9648.19 mg; Fosfor: 1905.12 mg; Żelazo: 13.46 mg; Witamina B12: 8.46 ug; Magnez: 421.84 mg; Witamina D: 2.77 ug; wegetariańska	Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gulasz z ciecierzycy 350 g (<i>SEL</i>) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) jajko 50 g (<i>JAJ</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3115.87 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 131.46 g; Węglowodany ogółem: 423.27 g; Witamina C: 225.63 mg; Wapń: 1034.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2829.57 ug; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; WW: 42.45 Por; Potas: 4443.69 mg; Sód: 7424.89 mg; Fosfor: 1682.27 mg; Żelazo: 13.98 mg; Witamina B12: 4.33 ug; Magnez: 408.40 mg; Witamina D: 1.70 ug; 08.08.2025 2b podstawowa Śniadanie makaron na mleku 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g	Obiad zupa fasolowa z ziemniakami 500 ml ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g (<i>MLE</i>) sos truskawkowy-projekt 140 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 kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) ryba w folii z jarzynami 80 g sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3002.60 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 91.13 g; Węglowodany ogółem: 471.94 g; Witamina C: 82.53 mg; Wapń: 1396.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1013.55 ug; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; WW: 47.31 Por; Potas: 4077.83 mg; Sód: 7255.02 mg; Fosfor: 2138.88 mg; Żelazo: 15.29 mg; Witamina B12: 20.10 ug; Magnez: 442.87 mg; Witamina D: 10.54 ug; łatwo strawna Śniadanie makaron na mleku 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g Obiad zupa solferino z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g (<i>MLE</i>) sos truskawkowy-projekt 140 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 kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) ryba w folii z jarzynami 80 g sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2879.89 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 87.30 g; Węglowodany ogółem: 449.64 g; Witamina C: 84.11 mg; Wapń: 1057.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1241.59 ug; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; WW: 45.12 Por; Potas: 3601.92 mg; Sód: 4250.57 mg; Fosfor: 1819.04 mg; Żelazo: 9.12 mg; Witamina B12: 7.46 ug; Magnez: 358.73 mg; Witamina D: 1.14 ug; niskotłuszczowe Śniadanie makaron na mleku 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g Obiad zupa solferino z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g (<i>MLE</i>)	sos truskawkowy-projekt 140 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 kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) ryba w folii z jarzynami 80 g sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2879.89 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 87.30 g; Węglowodany ogółem: 449.64 g; Witamina C: 84.11 mg; Wapń: 1057.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1241.59 ug; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; WW: 45.12 Por; Potas: 3601.92 mg; Sód: 4250.57 mg; Fosfor: 1819.04 mg; Żelazo: 9.12 mg; Witamina B12: 7.46 ug; Magnez: 358.73 mg; Witamina D: 1.14 ug; cukrzyca 5 Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>) Obiad zupa solferino z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)					
ryż z warzywami i piersia z kurczaka 300 g napój owocowy b/cukru 400 ml		zupa fasolowa z ziemniakami 500 ml ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g (MLE) sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml		ziemniaczana 500 ml (GLU, SEL) paprykarz wieprzowy -projekt 205 g (GLU, MLE) kasza jęczmienna 200 g (GLU) ogórek kiszony-obiad 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	
Podwieczorek		Kolacja		Obiad	
chleb 30 g (GLU) twaróg z rzodkiewką 50g 50 g (MLE)		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE) nutella 50 g		ziemniaczana 500 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	
Kolacja		Posiłek nocny		Obiad	
herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB) ogórek kiszony 50 g 50 g		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek świeży 50 g		ziemniaczana 500 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	
Posiłek nocny		Kolacja		Kolacja	
produkt mleczny/owoc 1 szt		produkt mleczny/owoc 1 szt		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	
Wartości odżywcze: Energia : 3363.55 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 116.38 g; Węglowodany ogółem: 503.91 g; Witamina C: 77.33 mg; Wapń: 1565.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1122.40 ug; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; WW: 50.56 Por; Potas: 3628.68 mg; Sód: 7450.22 mg; Fosfor: 2352.61 mg; Żelazo: 12.70 mg; Witamina B12: 4.69 ug; Magnez: 462.32 mg; Witamina D: 1.01 ug;		Wartości odżywcze: Energia : 2894.38 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 126.52 g; Węglowodany ogółem: 363.85 g; Witamina C: 69.22 mg; Wapń: 802.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 977.50 ug; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; WW: 36.50 Por; Potas: 3558.48 mg; Sód: 7347.59 mg; Fosfor: 1710.82 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina B12: 4.70 ug; Magnez: 359.62 mg; Witamina D: 2.34 ug;		Wartości odżywcze: Energia : 2851.23 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 114.33 g; Węglowodany ogółem: 378.30 g; Witamina C: 94.00 mg; Wapń: 835.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2674.20 ug; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; WW: 37.99 Por; Potas: 4271.56 mg; Sód: 8981.18 mg; Fosfor: 1898.58 mg; Żelazo: 12.45 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 404.92 mg; Witamina D: 2.11 ug;	
09.08.2025		09.08.2025		09.08.2025	
2b		2b		2b	
podstawowa		łatwo strawna		niskotłuszczowe	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek kiszony 50 g 50 g		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g	
Obiad		Obiad		Obiad	
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g		kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	
cukrzyca 5		cukrzyca 5		cukrzyca 5	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
chleb 150 g (GLU)		chleb 150 g (GLU)		chleb 150 g (GLU)	

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
sałatka z pora 1/2 50 g
(*JAJ, MLE, GOR*)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
gulasz wieprzowy dieta 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*)
kiełbasa żywiecka- 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2914.03 kcal; Białko ogółem: 111.54 g;
Tłuszcz: 123.18 g; Węglowodany
ogółem: 373.80 g; Witamina C: 96.63
mg; Wapń: 431.94 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2705.57 ug; Błonnik
pokarmowy: 37.30 g; WW: 37.37 Por;
Potas: 4064.24 mg; Sód: 9532.05 mg;
Fosfor: 1799.66 mg; Żelazo: 14.80 mg;
Witamina B12: 3.77 ug; Magnez:
402.21 mg; Witamina D: 2.75 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
gzik projekt 130 g
(*MLE*)
ziemniaki 4 szt 4 szt
ogórek kiszony-obiad 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2330.54 kcal; Białko ogółem: 94.62 g;
Tłuszcz: 76.66 g; Węglowodany
ogółem: 341.01 g; Witamina C: 148.86
mg; Wapń: 1303.81 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1345.65 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.32 g; WW: 34.22 Por;
Potas: 4406.23 mg; Sód: 5316.91 mg;
Fosfor: 1831.50 mg; Żelazo: 11.50 mg;
Witamina B12: 5.14 ug; Magnez:
361.87 mg; Witamina D: 1.57 ug;