

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

17.08.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
parówka 60g 50 g
(SOJ)
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g
(GLU, MLE)
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża z groszkiem 130 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2789.27 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 115.70 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; Witamina C: 108.75 mg; Wapń: 954.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3069.74 ug; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; WW: 35.05 Por; Potas: 4252.40 mg; Sód: 9122.28 mg; Fosfor: 1903.99 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 393.13 mg; Witamina D: 1.34 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
parówka 60g 50 g
(SOJ)
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża z groszkiem 130 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)

kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2729.77 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 109.70 g; Węglowodany ogółem: 350.21 g; Witamina C: 110.87 mg; Wapń: 959.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3277.04 ug; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; WW: 35.15 Por; Potas: 4264.69 mg; Sód: 9371.10 mg; Fosfor: 1890.13 mg; Żelazo: 11.02 mg; Witamina B12: 4.95 ug; Magnez: 394.38 mg; Witamina D: 1.37 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
marchewka gotowana 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2594.69 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 100.39 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; Witamina C: 81.50 mg; Wapń: 921.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3118.03 ug; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; WW: 33.99 Por; Potas: 4119.16 mg; Sód: 8060.82 mg; Fosfor: 1852.14 mg; Żelazo: 9.95 mg; Witamina B12: 4.89 ug; Magnez: 373.48 mg; Witamina D: 1.18 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
parówka 60g 50 g
(SOJ)
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn 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 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2822.52 kcal; Białko ogółem: 135.85 g; Tłuszcz: 115.16 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; Witamina C: 138.31 mg; Wapń: 557.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1677.96 ug; Błonnik pokarmowy: 32.01 g; WW: 33.87 Por; Potas: 4229.67 mg; Sód: 8404.32 mg; Fosfor: 2102.92 mg; Żelazo: 11.89 mg; Witamina B12: 7.79 ug; Magnez: 417.22 mg; Witamina D: 1.52 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Obiad
zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>)
gzyk projekt 130 g (<i>MLE</i>)
ziemniaki 4 szt 4 szt
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>)
dżem 40 g
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2545.28 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 98.74 g; Węglowodany ogółem: 342.14 g; Witamina C: 106.41 mg; Wapń: 1298.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 959.29 ug; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; WW: 34.30 Por; Potas: 3226.65 mg; Sód: 4116.05 mg; Fosfor: 1722.29 mg; Żelazo: 8.22 mg; Witamina B12: 5.31 ug; Magnez: 285.13 mg; Witamina D: 0.89 ug;

18.08.2025
2b
podstawowa

Śniadanie
kakao 450 ml (<i>MLE</i>)
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (<i>MLE</i>)
szynka łopatkowa 36g 36 g
Obiad
ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>)
fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>)
chleb 100 g (<i>GLU</i>)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>)
pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>)
ogórek kiszony 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2946.55 kcal; Białko ogółem: 130.81 g; Tłuszcz: 101.83 g; Węglowodany ogółem: 412.65 g; Witamina C: 67.84 mg; Wapń: 1215.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2097.82 ug; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; WW: 41.29 Por; Potas: 4846.24 mg; Sód: 8037.90 mg; Fosfor: 2381.47 mg; Żelazo: 22.71 mg; Witamina B12: 24.43 ug; Magnez: 551.77 mg; Witamina D: 10.94 ug;

łatwo strawna
Śniadanie
kakao 450 ml (<i>MLE</i>)
chleb 150 g (<i>GLU</i>)

masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (<i>MLE</i>)
szynka łopatkowa 36g 36 g
Obiad
ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>)
kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>)
jarzyna duszona 130 g (<i>GLU</i>)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
ryba w folii z jarzynami 80 g
pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3139.98 kcal; Białko ogółem: 134.06 g; Tłuszcz: 127.24 g; Węglowodany ogółem: 395.54 g; Witamina C: 92.56 mg; Wapń: 829.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3681.87 ug; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; WW: 39.66 Por; Potas: 4560.59 mg; Sód: 8223.21 mg; Fosfor: 2207.00 mg; Żelazo: 15.29 mg; Witamina B12: 12.62 ug; Magnez: 468.87 mg; Witamina D: 2.52 ug;

niskotłuszczowe
Śniadanie
kakao 450 ml (<i>MLE</i>)

chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (<i>MLE</i>)
szynka łopatkowa 36g 36 g
Obiad
ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>)
kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>)
jarzyna duszona 130 g (<i>GLU</i>)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
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 : 3046.18 kcal; Białko ogółem: 132.84 g; Tłuszcz: 117.98 g; Węglowodany ogółem: 394.44 g; Witamina C: 90.56 mg; Wapń: 809.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2576.17 ug; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; WW: 39.56 Por; Potas: 4506.49 mg; Sód: 8133.51 mg; Fosfor: 2182.20 mg; Żelazo: 13.23 mg; Witamina B12: 8.15 ug; Magnez: 464.37 mg; Witamina D: 2.26 ug;

cukrzyca 5
Śniadanie

chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
twaróg z rzodkiewką 100 g (<i>MLE</i>)
szynka łopatkowa 36g 36 g
2. śniadanie
chleb 30 g (<i>GLU</i>)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>)
Obiad
ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>)
kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>)
jarzyna duszona 130 g (<i>GLU</i>)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)

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

Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>)
pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3172.41 kcal; Białko ogółem: 133.61 g; Tłuszcz: 142.30 g; Węglowodany ogółem: 372.11 g; Witamina C: 79.20 mg; Wapń: 708.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3382.87 ug; Błonnik pokarmowy: 36.37 g; WW: 37.06 Por; Potas: 4077.59 mg; Sód: 9474.35 mg; Fosfor: 2185.44 mg; Żelazo: 18.31 mg; Witamina B12: 24.39 ug; Magnez: 419.81 mg; Witamina D: 11.96 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kakao 450 ml (MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE)
- marmolada 40g 40 g

Obiad

- ziemniaczana 500 ml (GLU, SEL)
- fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g (GLU, SEL)
- chleb 100 g (GLU)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)
- twaróg 50 g 50 g (MLE)
- ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2811.33 kcal; Białko ogółem: 118.25 g; Tłuszcz: 76.78 g; Węglowodany ogółem: 450.86 g; Witamina C: 117.20 mg; Wapń: 1276.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1174.02 ug; Błonnik pokarmowy: 44.24 g; WW: 45.15 Por; Potas: 4944.01 mg; Sód: 8762.12 mg; Fosfor: 2335.54 mg; Żelazo: 20.30 mg; Witamina B12: 19.61 ug; Magnez: 560.92 mg; Witamina D: 10.77 ug;

19.08.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- ser topiony 100 g (MLE)
- kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa neapolitańska z ryżem 500 ml (GLU, MLE)
- udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
- ziemniaki 250 250 g
- buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- jajko 50 g (JAJ)

kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2936.93 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Tłuszcz: 127.07 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; Witamina C: 72.26 mg; Wapń: 1317.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1321.70 ug; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; WW: 33.95 Por; Potas: 4292.88 mg; Sód: 5271.59 mg; Fosfor: 2400.40 mg; Żelazo: 14.60 mg; Witamina B12: 5.07 ug; Magnez: 364.12 mg; Witamina D: 5.88 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
- kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa neapolitańska z ryżem 500 ml (GLU, MLE)
- udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
- ziemniaki 250 250 g
- buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)

jajko 50 g (JAJ)

kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2942.68 kcal; Białko ogółem: 126.87 g; Tłuszcz: 128.82 g; Węglowodany ogółem: 341.98 g; Witamina C: 72.26 mg; Wapń: 1050.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1175.20 ug; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; WW: 34.23 Por; Potas: 4351.88 mg; Sód: 4905.59 mg; Fosfor: 1997.40 mg; Żelazo: 14.13 mg; Witamina B12: 5.05 ug; Magnez: 358.12 mg; Witamina D: 5.79 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
- kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa neapolitańska z ryżem 500 ml (GLU, MLE)
- udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
- ziemniaki 250 250 g
- buraczki gotowane 130 g (GLU, MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml

chleb 150 g (GLU)

masło 20g 20 g (MLE)

ser do chleba 125 g (MLE)

kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3176.93 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 152.72 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; Witamina C: 72.26 mg; Wapń: 1127.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1066.70 ug; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; WW: 34.55 Por; Potas: 4385.38 mg; Sód: 5310.09 mg; Fosfor: 2070.40 mg; Żelazo: 13.15 mg; Witamina B12: 5.12 ug; Magnez: 362.12 mg; Witamina D: 5.05 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- ser topiony 100 g (MLE)
- kielbasa szynkowa drobiowa 36g 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

- zupa neapolitańska z ryżem 500 ml (GLU, MLE)
- udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
- ziemniaki 250 250 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
twaróg z rzodkiewką 50g 50 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2858.47 kcal; Białko ogółem: 136.78 g;
Tłuszcz: 123.51 g; Węglowodany
ogółem: 329.54 g; Witamina C: 100.43
mg; Wapń: 960.03 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1409.94 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.77 g; WW: 32.88 Por;
Potas: 3960.32 mg; Sód: 5816.34 mg;
Fosfor: 2359.87 mg; Żelazo: 15.68 mg;
Witamina B12: 4.17 ug; Magnez:
365.28 mg; Witamina D: 5.90 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)

sałatka z pora 1/2 50 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
twaróg z rzodkiewką 100 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2977.38 kcal; Białko ogółem: 108.19 g;
Tłuszcz: 115.60 g; Węglowodany
ogółem: 402.17 g; Witamina C: 122.12
mg; Wapń: 1654.24 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1393.65 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.72 g; WW: 40.21 Por;
Potas: 4659.40 mg; Sód: 3131.60 mg;
Fosfor: 2413.78 mg; Żelazo: 12.30 mg;
Witamina B12: 6.27 ug; Magnez:
371.37 mg; Witamina D: 2.26 ug;

20.08.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g

kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor
100 g
(*JAJ*)
sos porowy 100 ml
(*GLU, MLE, 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 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
kielbasa żywiecka- 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2697.83 kcal; Białko ogółem: 109.95 g;
Tłuszcz: 113.13 g; Węglowodany
ogółem: 335.26 g; Witamina C: 97.12
mg; Wapń: 1314.87 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1308.70 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.72 g; WW: 33.65 Por;
Potas: 4031.52 mg; Sód: 10361.88 mg;
Fosfor: 1941.22 mg; Żelazo: 12.65 mg;
Witamina B12: 5.89 ug; Magnez:
391.61 mg; Witamina D: 2.20 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos potrawkowy 100 ml
(*GLU, MLE, 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 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2690.72 kcal; Białko ogółem: 99.15 g;
Tłuszcz: 113.87 g; Węglowodany
ogółem: 343.27 g; Witamina C: 93.69
mg; Wapń: 881.74 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1250.44 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.72 g; WW: 34.41 Por;
Potas: 4072.56 mg; Sód: 10765.18 mg;
Fosfor: 1809.82 mg; Żelazo: 11.72 mg;
Witamina B12: 5.24 ug; Magnez:
392.52 mg; Witamina D: 1.91 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos potrawkowy 100 ml
(*GLU, MLE, 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 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2665.92 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 110.67 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; Witamina C: 93.89 mg; Wapń: 895.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1223.64 ug; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; WW: 34.45 Por; Potas: 4089.36 mg; Sód: 9604.88 mg; Fosfor: 1819.78 mg; Żelazo: 11.72 mg; Witamina B12: 5.28 ug; Magnez: 385.22 mg; Witamina D: 1.88 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
schab gotowany 30 g

Obiad

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g
(*JAJ*)
sos potrawkowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 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 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2597.32 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 101.20 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; Witamina C: 91.58 mg; Wapń: 853.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1456.71 ug; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; WW: 32.93 Por; Potas: 3957.59 mg; Sód: 11077.30 mg; Fosfor: 1899.45 mg; Żelazo: 13.50 mg; Witamina B12: 4.68 ug; Magnez: 399.66 mg; Witamina D: 2.30 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
nalesniki z serem białym-projekt 2 szt
(*GLU, JAJ, MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 90 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2929.35 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 103.77 g; Węglowodany ogółem: 411.80 g; Witamina C: 67.43 mg; Wapń: 1793.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2111.05 ug; Błonnik pokarmowy: 31.49 g; WW: 41.43 Por; Potas: 2927.15 mg; Sód: 3792.88 mg; Fosfor: 1991.86 mg; Żelazo: 12.83 mg; Witamina B12: 5.90 ug; Magnez: 348.09 mg; Witamina D: 1.25 ug;

21.08.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g
(*GLU, MLE*)

ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasta z twarogu i ryby 100 g
(*RYB, MLE*)
ogórek świeży 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2795.89 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 108.26 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; Witamina C: 95.08 mg; Wapń: 992.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1086.88 ug; Błonnik pokarmowy: 24.17 g; WW: 36.65 Por; Potas: 3553.15 mg; Sód: 5938.40 mg; Fosfor: 1881.39 mg; Żelazo: 11.11 mg; Witamina B12: 11.23 ug; Magnez: 329.79 mg; Witamina D: 5.83 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 g
jarzyna duszona 130 g
(*GLU*)

napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2786.83 kcal; Białko ogółem: 130.22 g; Tłuszcz: 94.11 g; Węglowodany ogółem: 384.23 g; Witamina C: 85.22 mg; Wapń: 966.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2213.85 ug; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; WW: 38.56 Por; Potas: 3893.87 mg; Sód: 8205.21 mg; Fosfor: 1941.33 mg; Żelazo: 11.48 mg; Witamina B12: 4.56 ug; Magnez: 358.37 mg; Witamina D: 3.60 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 g
jarzyna duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2786.83 kcal; Białko ogółem: 130.22 g; Tłuszcz: 94.11 g; Węglowodany ogółem: 384.23 g; Witamina C: 85.22 mg; Wapń: 966.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2213.85 ug; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; WW: 38.56 Por; Potas: 3893.87 mg; Sód: 8205.21 mg; Fosfor: 1941.33 mg; Żelazo: 11.48 mg; Witamina B12: 4.56 ug; Magnez: 358.37 mg; Witamina D: 3.60 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie
chleb 30 g
(*GLU*)
pierś z kurczaka 30g 30 g

Obiad
zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 g
jarzyna duszona 130 g
(*GLU*)

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 20g 20 g
(*MLE*)
pasta z twarogu i ryby 100 g
(*RYB, MLE*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2794.99 kcal; Białko ogółem: 145.28 g; Tłuszcz: 93.00 g; Węglowodany ogółem: 376.53 g; Witamina C: 78.62 mg; Wapń: 598.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2315.20 ug; Błonnik pokarmowy: 32.54 g; WW: 37.58 Por; Potas: 4002.00 mg; Sód: 8405.13 mg; Fosfor: 2045.18 mg; Żelazo: 13.68 mg; Witamina B12: 9.80 ug; Magnez: 383.58 mg; Witamina D: 7.38 ug;

wegetariańska

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miód 50 g
jabłko 1 szt

Obiad
zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
leczo wegetariańskie-projekt 350 g
(*GLU, MLE*)

ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasta z twarogu i ryby 100 g
(*RYB, MLE*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2753.68 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 79.68 g; Węglowodany ogółem: 449.92 g; Witamina C: 403.31 mg; Wapń: 1035.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2143.78 ug; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; WW: 45.16 Por; Potas: 4103.65 mg; Sód: 5561.37 mg; Fosfor: 1735.00 mg; Żelazo: 12.18 mg; Witamina B12: 10.16 ug; Magnez: 338.49 mg; Witamina D: 5.24 ug;

22.08.2025
2b
podstawowa

Śniadanie
płatki owsiane na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
marmolada 40g 40 g
kielbasa żywiecka- 36 g

Obiad
kwaśnica z wędliną 500 ml
(*GLU, SOJ, 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 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3032.21 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; Tłuszcz: 101.71 g; Węglowodany ogółem: 429.69 g; Witamina C: 70.05 mg; Wapń: 993.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1007.69 ug; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; WW: 43.07 Por; Potas: 3406.12 mg; Sód: 5692.61 mg; Fosfor: 1937.63 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina B12: 5.20 ug; Magnez: 357.23 mg; Witamina D: 1.72 ug;

łatwo strawna

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

Obiad
zupa barszcz czerwony 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 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2865.69 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 432.27 g; Witamina C: 64.90 mg; Wapń: 1010.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1003.14 ug; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; WW: 43.38 Por; Potas: 3358.07 mg; Sód: 5798.82 mg; Fosfor: 1876.38 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina B12: 4.68 ug; Magnez: 366.43 mg; Witamina D: 1.43 ug;

niskotłuszczowe

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

Obiad
zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2865.69 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 432.27 g; Witamina C: 64.90 mg; Wapń: 1010.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1003.14 ug; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; WW: 43.38 Por; Potas: 3358.07 mg; Sód: 5798.82 mg; Fosfor: 1876.38 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina B12: 4.68 ug; Magnez: 366.43 mg; Witamina D: 1.43 ug; cukrzyca 5 Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) ogórek kiszony 50 g 50 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) jogurt naturalny 150 g Obiad	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) ser topiony 1/2szt 50 g (<i>MLE</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2769.42 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 96.44 g; Węglowodany ogółem: 375.40 g; Witamina C: 62.60 mg; Wapń: 1251.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1090.46 ug; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; WW: 37.47 Por; Potas: 3164.74 mg; Sód: 6775.93 mg; Fosfor: 2124.90 mg; Żelazo: 11.60 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 335.72 mg; Witamina D: 1.52 ug; wegetariańska Śniadanie płatki owsiane na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>)	masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) Obiad zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) tortilla wegetariańska 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3350.37 kcal; Białko ogółem: 123.25 g; Tłuszcz: 112.95 g; Węglowodany ogółem: 483.70 g; Witamina C: 129.15 mg; Wapń: 1464.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1378.54 ug; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; WW: 48.52 Por; Potas: 3362.52 mg; Sód: 5713.77 mg; Fosfor: 2128.93 mg; Żelazo: 12.84 mg; Witamina B12: 6.35 ug; Magnez: 376.33 mg; Witamina D: 1.74 ug; 23.08.2025 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g Obiad zupa grysikowa 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) kiełbasa biała w sosie chrzanowym-projekt 200 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 57 g 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 : 2845.29 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 136.32 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; Witamina C: 95.64 mg; Wapń: 1141.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2533.52 ug; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; WW: 33.56 Por; Potas: 3928.94 mg; Sód: 8531.76 mg; Fosfor: 1722.87 mg; Żelazo: 10.90 mg; Witamina B12: 4.77 ug; Magnez: 345.01 mg; Witamina D: 1.67 ug; łatwo strawna Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g Obiad zupa grysikowa 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 57 g jajko 50 g (<i>JAJ</i>) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2631.59 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 112.29 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; Witamina C: 84.25 mg; Wapń: 793.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2527.55 ug; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; WW: 32.75 Por; Potas: 3998.41 mg; Sód: 7503.77 mg; Fosfor: 1663.61 mg; Żelazo: 10.95 mg; Witamina B12: 4.74 ug; Magnez: 342.71 mg; Witamina D: 2.56 ug; niskotłuszczowe

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
- chleb 150 g
(GLU)
- masło mix 20g 20 g
- ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
- szynka konserwowa 36 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa grysikowa 500 ml
(GLU, SEL)
- schab duszony-dieta -projekt 205 g
(GLU, 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 20g 20 g
(MLE)
- szynka łopatkowa 57 g
- twaróg 50 g 50 g
(MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2619.04 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 110.02 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; Witamina C: 84.25 mg; Wapń: 821.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2413.00 ug; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; WW: 32.52 Por; Potas: 3993.98 mg; Sód: 7068.93 mg; Fosfor: 1686.38 mg; Żelazo: 9.96 mg; Witamina B12: 4.38 ug; Magnez: 338.76 mg; Witamina D: 1.76 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

- chleb 150 g
(GLU)
- masło mix 20g 20 g
- ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
- szynka konserwowa 36 g
- pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

- zupa grysikowa 500 ml
(GLU, SEL)
- schab duszony-dieta -projekt 205 g
(GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- surówka z marchwii i jabłek 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 20g 20 g
(MLE)
- szynka łopatkowa 57 g
- ser żółty 36g 36 g
(MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2746.37 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 123.53 g; Węglowodany ogółem: 318.72 g; Witamina C: 81.22 mg; Wapń: 726.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3532.54 ug; Błonnik pokarmowy: 28.91 g; WW: 31.75 Por; Potas: 3717.67 mg; Sód: 8167.52 mg; Fosfor: 1709.75 mg; Żelazo: 12.97 mg; Witamina B12: 8.24 ug; Magnez: 337.65 mg; Witamina D: 2.07 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

- zupa grysikowa 500 ml
(GLU, SEL)
- jajko 100 g
(JAJ)
- sos chrzanowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
- surówka z marchwii i jabłek 100 g
(MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g
(GLU)
- masło 20g 20 g
(MLE)
- sałatka z pieczarek 100 g
(JAJ, MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2348.22 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 107.48 g; Węglowodany ogółem: 292.72 g; Witamina C: 90.35 mg; Wapń: 1142.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3006.52 ug; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; WW: 29.45 Por; Potas: 2752.90 mg; Sód: 8101.10 mg; Fosfor: 1622.71 mg; Żelazo: 11.36 mg; Witamina B12: 5.72 ug; Magnez: 286.58 mg; Witamina D: 4.53 ug;