

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

24.08.2025
2b
podstawowa
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
pomidor 50 g 50 g
Obiad
krupnik 500 ml (GLU, SEL)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
twaróg na słodko 100 g (MLE)
schab gotowany 30 g
jabłko 1 szt
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2730.30 kcal; Białko ogółem: 141.65 g; Tłuszcz: 103.39 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; Witamina C: 133.95 mg; Wapń: 852.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1514.23 ug; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; WW: 33.76 Por; Potas: 4729.05 mg; Sód: 9429.70 mg; Fosfor: 2051.15 mg; Żelazo: 13.11 mg; Witamina B12: 4.23 ug; Magnez: 413.42 mg; Witamina D: 5.35 ug;
łatwo strawna
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
pomidor 50 g 50 g
Obiad
krupnik 500 ml (GLU, SEL)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
twaróg na słodko 100 g (MLE)
schab gotowany 30 g
jabłko 1 szt
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2730.30 kcal; Białko ogółem: 141.65 g; Tłuszcz: 103.39 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; Witamina C: 133.95 mg; Wapń: 852.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1514.23 ug; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; WW: 33.76 Por; Potas: 4729.05 mg; Sód: 9429.70 mg; Fosfor: 2051.15 mg; Żelazo: 13.11 mg; Witamina B12: 4.23 ug; Magnez: 413.42 mg; Witamina D: 5.35 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
pomidor 50 g 50 g
Obiad
krupnik 500 ml (GLU, SEL)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
twaróg na słodko 100 g (MLE)
schab gotowany 30 g
jabłko gotowane 1 szt
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2730.00 kcal; Białko ogółem: 141.63 g; Tłuszcz: 100.28 g; Węglowodany ogółem: 345.52 g; Witamina C: 107.06 mg; Wapń: 836.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2356.58 ug; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; WW: 34.64 Por; Potas: 4858.90 mg; Sód: 9301.40 mg; Fosfor: 2053.31 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina B12: 4.27 ug; Magnez: 409.22 mg; Witamina D: 5.33 ug;
cukrzyca 5
Śniadanie
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g
2. śniadanie
chleb 30 g (GLU)
jajko 50 g (JAJ)
Obiad
krupnik 500 ml (GLU, SEL)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 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)

twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE)
schab gotowany 30 g
jabłko 1 szt
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2670.03 kcal; Białko ogółem: 145.92 g; Tłuszcz: 103.13 g; Węglowodany ogółem: 318.68 g; Witamina C: 130.86 mg; Wapń: 406.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1555.50 ug; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; WW: 31.74 Por; Potas: 4444.12 mg; Sód: 9870.94 mg; Fosfor: 1944.94 mg; Żelazo: 15.00 mg; Witamina B12: 3.57 ug; Magnez: 399.76 mg; Witamina D: 6.18 ug;
wegetariańska
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 90 g (MLE)
pomidor 50 g 50 g
Obiad
krupnik 500 ml (GLU, SEL)
kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
twarog z rzodkiewką 100 g (<i>MLE</i>) ryba w folii z jarzynami 80 g jabłko 1 szt Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2787.77 kcal; Białko ogółem: 130.44 g; Tłuszcz: 107.60 g; Węglowodany ogółem: 361.10 g; Witamina C: 135.79 mg; Wapń: 1770.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1866.36 ug; Błonnik pokarmowy: 39.39 g; WW: 36.16 Por; Potas: 5066.85 mg; Sód: 9221.65 mg; Fosfor: 2542.65 mg; Żelazo: 14.52 mg; Witamina B12: 8.72 ug; Magnez: 529.71 mg; Witamina D: 1.10 ug; 25.08.2025 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) ogórek świeży 50 g Obiad zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) jajko 100 g (<i>JAJ</i>) marmolada 40g 40 g sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2656.02 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 96.67 g; Węglowodany ogółem: 368.90 g; Witamina C: 54.11 mg; Wapń: 1266.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1289.49 ug; Błonnik pokarmowy: 22.74 g; WW: 36.94 Por; Potas: 2563.75 mg; Sód: 8309.18 mg; Fosfor: 1625.81 mg; Żelazo: 11.75 mg; Witamina B12: 5.39 ug; Magnez: 298.63 mg; Witamina D: 2.89 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 kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) jajko 100 g (<i>JAJ</i>) marmolada 40g 40 g sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2661.92 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 86.34 g; Węglowodany ogółem: 389.52 g; Witamina C: 178.26 mg; Wapń: 1022.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1260.54 ug; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; WW: 39.05 Por; Potas: 3099.95 mg; Sód: 8172.83 mg; Fosfor: 1613.56 mg; Żelazo: 11.93 mg; Witamina B12: 5.07 ug; Magnez: 323.58 mg; Witamina D: 2.94 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 kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) makaron nitki z miesem wiep. i jarzynami 300 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>)	masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 57 g marmolada 40g 40 g sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2547.22 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 88.71 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; Witamina C: 55.06 mg; Wapń: 795.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1609.54 ug; Błonnik pokarmowy: 23.09 g; WW: 36.08 Por; Potas: 2871.70 mg; Sód: 5379.78 mg; Fosfor: 1486.95 mg; Żelazo: 9.86 mg; Witamina B12: 4.02 ug; Magnez: 288.83 mg; Witamina D: 1.62 ug; cukrzyca 5 Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) ogórek świeży 50 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) pierś z kurczaka 30g 30 g Obiad zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>)	kiełbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) jajko 100 g (<i>JAJ</i>) twarog 50 g 50 g (<i>MLE</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2658.32 kcal; Białko ogółem: 125.54 g; Tłuszcz: 92.61 g; Węglowodany ogółem: 354.20 g; Witamina C: 163.88 mg; Wapń: 1018.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1521.31 ug; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; WW: 35.40 Por; Potas: 3004.13 mg; Sód: 8619.55 mg; Fosfor: 1843.29 mg; Żelazo: 13.52 mg; Witamina B12: 4.76 ug; Magnez: 340.37 mg; Witamina D: 3.22 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g nutella 50 g ogórek świeży 50 g Obiad zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>)

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>)
jajko 100 g (<i>JAJ</i>)
marmolada 40g 40 g
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2714.42 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 91.87 g; Węglowodany ogółem: 410.41 g; Witamina C: 66.67 mg; Wapń: 887.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1236.29 ug; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; WW: 41.02 Por; Potas: 2827.55 mg; Sód: 7768.48 mg; Fosfor: 1560.91 mg; Żelazo: 11.85 mg; Witamina B12: 4.66 ug; Magnez: 345.93 mg; Witamina D: 3.84 ug;
26.08.2025
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>)
pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>)
ogórek kiszony 50 g 50 g
Obiad
zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>)

sos mięsny wieprzowy-normalne -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>)
kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>)
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
szynka gotowana wieprzowa 57 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 3073.69 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 147.03 g; Węglowodany ogółem: 361.87 g; Witamina C: 65.41 mg; Wapń: 825.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2517.93 ug; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; WW: 36.28 Por; Potas: 3184.15 mg; Sód: 8089.95 mg; Fosfor: 1723.03 mg; Żelazo: 13.42 mg; Witamina B12: 8.74 ug; Magnez: 345.15 mg; Witamina D: 2.51 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>)
pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>)
pomidor 50 g 50 g

Obiad
zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>)
kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>)
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 gotowana wieprzowa 57 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 3198.54 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 155.98 g; Węglowodany ogółem: 367.80 g; Witamina C: 62.17 mg; Wapń: 854.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4058.28 ug; Błonnik pokarmowy: 32.64 g; WW: 36.88 Por; Potas: 3480.38 mg; Sód: 8580.09 mg; Fosfor: 1805.71 mg; Żelazo: 14.21 mg; Witamina B12: 9.13 ug; Magnez: 362.00 mg; Witamina D: 2.76 ug;

niskotłuszczowe
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 jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>)
kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>)
surówka z marchwii i jabłka drobno starta 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 gotowana wieprzowa 57 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 3088.54 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 146.72 g; Węglowodany ogółem: 362.71 g; Witamina C: 60.17 mg; Wapń: 833.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2952.58 ug; Błonnik pokarmowy: 31.49 g; WW: 36.38 Por; Potas: 3426.20 mg; Sód: 8101.85 mg; Fosfor: 1780.83 mg; Żelazo: 12.15 mg; Witamina B12: 4.66 ug; Magnez: 354.60 mg; Witamina D: 2.51 ug;
cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>)
pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>)
pomidor 50 g 50 g
2. śniadanie
chleb 30 g (<i>GLU</i>)
maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>)
Obiad
zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>)
kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>)
surówka z marchwii i jabłek 100 g (<i>MLE</i>)
napój owocowy 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 20g 20 g (<i>MLE</i>)
szynka gotowana wieprzowa 57 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3270.31 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 164.09 g; Węglowodany ogółem: 368.22 g; Witamina C: 57.07 mg; Wapń: 653.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3987.55 ug; Błonnik pokarmowy: 34.92 g; WW: 36.79 Por; Potas: 3330.16 mg; Sód: 8990.77 mg; Fosfor: 1766.20 mg; Żelazo: 14.75 mg; Witamina B12: 8.57 ug; Magnez: 361.24 mg; Witamina D: 2.74 ug; wegetariańska	Wartości odżywcze: Energia : 3321.93 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 142.77 g; Węglowodany ogółem: 438.54 g; Witamina C: 74.52 mg; Wapń: 1656.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2080.21 ug; Błonnik pokarmowy: 38.37 g; WW: 43.94 Por; Potas: 3676.16 mg; Sód: 4342.57 mg; Fosfor: 2305.03 mg; Żelazo: 16.65 mg; Witamina B12: 21.04 ug; Magnez: 423.15 mg; Witamina D: 10.89 ug; 27.08.2025	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2741.06 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 114.35 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; Witamina C: 146.83 mg; Wapń: 1201.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1077.97 ug; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; WW: 34.58 Por; Potas: 4595.14 mg; Sód: 8313.22 mg; Fosfor: 2076.36 mg; Żelazo: 14.48 mg; Witamina B12: 4.47 ug; Magnez: 384.75 mg; Witamina D: 2.17 ug; łatwo strawna	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2720.72 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 118.66 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; Witamina C: 101.07 mg; Wapń: 829.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1016.77 ug; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; WW: 33.97 Por; Potas: 4232.69 mg; Sód: 6993.09 mg; Fosfor: 1645.18 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina B12: 4.41 ug; Magnez: 345.41 mg; Witamina D: 2.16 ug; niskotłuszczowe	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2720.72 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 118.66 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; Witamina C: 101.07 mg; Wapń: 829.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1016.77 ug; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; WW: 33.97 Por; Potas: 4232.69 mg; Sód: 6993.09 mg; Fosfor: 1645.18 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina B12: 4.41 ug; Magnez: 345.41 mg; Witamina D: 2.16 ug; cukrzyca 5
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) ogórek kiszony 50 g 50 g Obiad zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) kotleciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sałatka z ogórka kiszonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) pasta z jarzyn i fasoli 100 g marmolada 40g 40 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt	podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kiełbasa żywiecka 57 g twaróg na slono 50 g (<i>MLE</i>) ogórek kiszony 50 g 50 g Obiad zupa grysikowa 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) schab duszony-nor -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g buraczki z chrzanem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kiełbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) twaróg na slono 50 g (<i>MLE</i>) 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 buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g	Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kiełbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) twaróg na slono 50 g (<i>MLE</i>) 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 buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g	Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kiełbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) twaróg na slono 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) serek do chleba 1/2szt 62,5 g (<i>MLE</i>) Obiad zupa grysikowa 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g mizeria 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) pasta z jajek 50g 50 g (<i>JAJ</i>)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2700.64 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 128.12 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; Witamina C: 99.74 mg; Wapń: 427.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1137.94 ug; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; WW: 31.19 Por; Potas: 3621.94 mg; Sód: 8088.08 mg; Fosfor: 1577.58 mg; Żelazo: 11.83 mg; Witamina B12: 4.10 ug; Magnez: 324.05 mg; Witamina D: 2.74 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
marmolada 40g 40 g
twaróg na slono 50 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
kluski śląskie projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, MLE*)
buraczki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3097.87 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 96.38 g; Węglowodany ogółem: 506.69 g; Witamina C: 156.42 mg; Wapń: 1243.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1157.15 ug; Błonnik pokarmowy: 35.77 g; WW: 50.58 Por; Potas: 4627.06 mg; Sód: 4803.45 mg; Fosfor: 1957.58 mg; Żelazo: 14.23 mg; Witamina B12: 3.54 ug; Magnez: 360.71 mg; Witamina D: 2.12 ug;

28.08.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(*SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
rumsztyk woł-drobiowy-projekt 120 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g

kapusta kiszona zasmażana 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 57 g
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2566.43 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; Witamina C: 100.75 mg; Wapń: 778.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 922.05 ug; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; WW: 34.16 Por; Potas: 4074.20 mg; Sód: 7402.60 mg; Fosfor: 1571.29 mg; Żelazo: 13.57 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 352.12 mg; Witamina D: 2.33 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(*SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pulpet woł-drobiowy-projekt 100 g
(*JAJ*)

sos pomidorowy 100 ml
(*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 20g 20 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 57 g
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2459.65 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 84.59 g; Węglowodany ogółem: 342.18 g; Witamina C: 190.91 mg; Wapń: 889.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1069.67 ug; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; WW: 34.31 Por; Potas: 4458.55 mg; Sód: 10853.98 mg; Fosfor: 1649.17 mg; Żelazo: 13.69 mg; Witamina B12: 5.07 ug; Magnez: 401.88 mg; Witamina D: 2.43 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
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pulpet woł-drobiowy-projekt 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, 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 20g 20 g
(*MLE*)
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 : 2493.04 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 87.61 g; Węglowodany ogółem: 343.30 g; Witamina C: 100.90 mg; Wapń: 777.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1944.05 ug; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; WW: 34.46 Por; Potas: 4443.86 mg; Sód: 9675.60 mg; Fosfor: 1705.09 mg; Żelazo: 12.50 mg; Witamina B12: 4.83 ug; Magnez: 385.55 mg; Witamina D: 1.76 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(*SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
chleb 30 g (<i>GLU</i>) sałatka z pora 1/2 50 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Obiad selerowa z makaronem zabeliana 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) pulpet woł-drobiowy-projekt 100 g (<i>JAJ</i>) sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) pasta z twarógu i ryby 50 g (<i>RYB, MLE</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 57 g jajko 50 g (<i>JAJ</i>) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt	Wartości odżywcze: Energia : 2443.16 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 84.58 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; Witamina C: 201.95 mg; Wapń: 518.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1154.57 ug; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; WW: 33.95 Por; Potas: 4255.09 mg; Sód: 11007.61 mg; Fosfor: 1548.60 mg; Żelazo: 15.54 mg; Witamina B12: 4.19 ug; Magnez: 393.88 mg; Witamina D: 2.82 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) Obiad selerowa z makaronem zabeliana 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) pesto z pietruszki 90 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>) jajko 50 g (<i>JAJ</i>) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2744.88 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 125.76 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; Witamina C: 189.71 mg; Wapń: 1747.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1869.10 ug; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; WW: 33.41 Por; Potas: 3889.62 mg; Sód: 4724.76 mg; Fosfor: 1975.26 mg; Żelazo: 14.22 mg; Witamina B12: 6.37 ug; Magnez: 359.72 mg; Witamina D: 2.51 ug; 29.08.2025 2b podstawowa Śniadanie płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g dżem 40 g kielbasa żywiecka- 36 g Obiad zupa grochowa z grzankami 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 20g 20 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>)	ogórek świeży 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2976.06 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 93.47 g; Węglowodany ogółem: 466.29 g; Witamina C: 59.78 mg; Wapń: 1157.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 968.35 ug; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; WW: 46.92 Por; Potas: 3022.63 mg; Sód: 8179.59 mg; Fosfor: 1775.81 mg; Żelazo: 11.46 mg; Witamina B12: 4.66 ug; Magnez: 361.72 mg; Witamina D: 1.32 ug; łatwo strawna Śniadanie płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g dżem 40 g kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, 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 20g 20 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2826.30 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 87.64 g; Węglowodany ogółem: 451.25 g; Witamina C: 86.61 mg; Wapń: 1129.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1054.15 ug; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; WW: 45.37 Por; Potas: 3166.59 mg; Sód: 6200.05 mg; Fosfor: 1621.83 mg; Żelazo: 8.92 mg; Witamina B12: 4.42 ug; Magnez: 309.07 mg; Witamina D: 1.11 ug; niskotłuszczowe Śniadanie płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g dżem 40 g kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, 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 20g 20 g (<i>MLE</i>)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2826.30 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 87.64 g; Węglowodany ogółem: 451.25 g; Witamina C: 86.61 mg; Wapń: 1129.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1054.15 ug; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; WW: 45.37 Por; Potas: 3166.59 mg; Sód: 6200.05 mg; Fosfor: 1621.83 mg; Żelazo: 8.92 mg; Witamina B12: 4.42 ug; Magnez: 309.07 mg; Witamina D: 1.11 ug; cukrzyca 5 Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) pasta z kurczaka dieta 50g 50 g Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>)	sałatka jarzynowa 1/2porcji 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>) kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) ogórek świeży 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2694.39 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 108.93 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; Witamina C: 123.87 mg; Wapń: 1117.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2491.35 ug; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; WW: 34.76 Por; Potas: 3027.23 mg; Sód: 7984.54 mg; Fosfor: 1674.95 mg; Żelazo: 15.12 mg; Witamina B12: 4.17 ug; Magnez: 374.81 mg; Witamina D: 2.45 ug; wegetariańska Śniadanie płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g dżem 40 g serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) Obiad zupa grochowa z grzankami 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 20g 20 g (<i>MLE</i>) smalczyk z fasoli 100 g sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (<i>MLE</i>) Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3057.19 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 80.74 g; Węglowodany ogółem: 525.59 g; Witamina C: 73.78 mg; Wapń: 1260.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1228.75 ug; Błonnik pokarmowy: 42.02 g; WW: 52.75 Por; Potas: 3677.03 mg; Sód: 8257.51 mg; Fosfor: 1869.08 mg; Żelazo: 14.11 mg; Witamina B12: 3.95 ug; Magnez: 450.82 mg; Witamina D: 0.74 ug;	potrawka drobiowa - projekt 290 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g marchewka 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>) pieczeń rzymska 57 g miód 50 g jabłko 1 szt Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2963.43 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 117.97 g; Węglowodany ogółem: 398.43 g; Witamina C: 87.57 mg; Wapń: 813.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2895.97 ug; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; WW: 39.85 Por; Potas: 4184.56 mg; Sód: 8197.38 mg; Fosfor: 1668.59 mg; Żelazo: 12.40 mg; Witamina B12: 3.90 ug; Magnez: 367.91 mg; Witamina D: 4.30 ug;	potrawka drobiowa - projekt 290 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g marchewka 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>) szynka gotowana wieprzowa 57 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) miód 50 g jabłko 1 szt Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2949.28 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 115.78 g; Węglowodany ogółem: 397.37 g; Witamina C: 93.82 mg; Wapń: 804.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2909.02 ug; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; WW: 39.77 Por; Potas: 4281.06 mg; Sód: 8625.58 mg; Fosfor: 1683.94 mg; Żelazo: 12.21 mg; Witamina B12: 3.71 ug; Magnez: 365.31 mg; Witamina D: 4.26 ug;
30.08.2025				
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 125 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad rosół z makaronem -podstaw 500 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>)				
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 125 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad rosół z makaronem -podstaw 500 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>)				
niskotłuszczowe				
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad rosół z makaronem -podstaw 500 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>)				

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
miód 50 g
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2949.28 kcal; Białko ogółem: 107.87 g;
Tłuszcz: 115.78 g; Węglowodany
ogółem: 397.37 g; Witamina C: 93.82
mg; Wapń: 804.66 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2909.02 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.40 g; WW: 39.77 Por;
Potas: 4281.06 mg; Sód: 8625.58 mg;
Fosfor: 1683.94 mg; Żelazo: 12.21 mg;
Witamina B12: 3.71 ug; Magnez:
365.31 mg; Witamina D: 4.26 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

rosół z makaronem -podstaw 500 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 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*)
serek do chleba 1/2szt 62,5 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3110.35 kcal; Białko ogółem: 139.11 g;
Tłuszcz: 142.52 g; Węglowodany
ogółem: 352.22 g; Witamina C: 132.51
mg; Wapń: 761.58 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1644.74 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.24 g; WW: 35.09 Por;
Potas: 4419.39 mg; Sód: 9302.70 mg;
Fosfor: 2105.22 mg; Żelazo: 13.54 mg;
Witamina B12: 7.39 ug; Magnez:
417.80 mg; Witamina D: 4.49 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2982.14 kcal; Białko ogółem: 89.75 g;
Tłuszcz: 121.48 g; Węglowodany
ogółem: 411.93 g; Witamina C: 112.48
mg; Wapń: 1359.56 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1360.28 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.47 g; WW: 41.48 Por;
Potas: 2954.92 mg; Sód: 4754.86 mg;
Fosfor: 1579.20 mg; Żelazo: 9.78 mg;
Witamina B12: 4.35 ug; Magnez:
287.35 mg; Witamina D: 1.03 ug;