

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

07.09.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g (SOJ)
ketchup -projekt 20 g
Obiad
selerowa z makaronem zabelana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g (GLU, MLE)
ziemniaki 250 250 g
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)
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:	Energia : 2736.64 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 89.29 g; Węglowodany ogółem: 404.43 g; Witamina C: 84.05 mg; Wapń: 892.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2275.95 ug; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; WW: 40.43 Por; Potas: 4100.85 mg; Sód: 8447.99 mg; Fosfor: 1696.46 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina B12: 3.99 ug; Magnez: 375.81 mg; Witamina D: 1.10 ug;
łatwo strawna	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	parówki drobiowe 120 g (SOJ)
	ketchup -projekt 20 g
Obiad	selerowa z makaronem zabelana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
	pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)
	ziemniaki 250 250 g
	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)
	serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
	marmolada 40g 40 g
	jabłko 1 szt

Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze:	Energia : 2677.14 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 83.29 g; Węglowodany ogółem: 405.44 g; Witamina C: 86.16 mg; Wapń: 897.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2483.25 ug; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; WW: 40.54 Por; Potas: 4113.14 mg; Sód: 8696.81 mg; Fosfor: 1682.60 mg; Żelazo: 10.33 mg; Witamina B12: 3.95 ug; Magnez: 377.06 mg; Witamina D: 1.13 ug;
niskotłuszczowe	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
	miod 25 g
	pomidor 50 g 50 g
Obiad	selerowa z makaronem zabelana 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
	pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)
	ziemniaki 250 250 g
	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)

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

marmolada 40g 40 g

jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2593.53 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 414.46 g; Witamina C: 94.17 mg; Wapń: 850.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2504.20 ug; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; WW: 41.52 Por; Potas: 4235.36 mg; Sód: 7923.38 mg; Fosfor: 1670.09 mg; Żelazo: 9.86 mg; Witamina B12: 3.79 ug; Magnez: 371.57 mg; Witamina D: 0.80 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

chleb 30 g
(GLU)

jogurt naturalny 150 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(GLU, MLE, SEL)

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwii i jabłek 100 g
(MLE)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2680.18 kcal; Białko ogółem: 121.01 g
Tłuszcz: 94.71 g; Węglowodany
ogółem: 363.80 g; Witamina C: 88.61
mg; Wapń: 695.95 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2592.77 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.33 g; WW: 36.29 Por;
Potas: 4400.57 mg; Sód: 9023.99 mg
Fosfor: 1803.80 mg; Żelazo: 11.82 mg
Witamina B12: 3.78 ug; Magnez:
394.46 mg; Witamina D: 1.73 ug;

wegetariańska

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)
miod 25 g
ketchup -projekt 20 g

Obiad
selerowa z makaronem zabelana 500
ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kotlety sojowy 6szt 6 szt (<i>GLU, JAJ</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>) serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2893.36 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 100.10 g; Węglowodany ogółem: 439.83 g; Witamina C: 83.50 mg; Wapń: 1460.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2430.87 ug; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; WW: 44.04 Por; Potas: 4542.57 mg; Sód: 7034.10 mg; Fosfor: 1957.40 mg; Żelazo: 14.04 mg; Witamina B12: 4.40 ug; Magnez: 434.82 mg; Witamina D: 1.02 ug;		
08.09.2025 2b podstawowa		
Śniadanie mleko 500 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) miód 25 g		

pomidor 50 g 50 g	Obiad spaghetti z miesem woł-pilotaz 350 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, 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 50 g (<i>JAJ</i>) pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>) sałata -projekt 15 g	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 3032.53 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 118.36 g; Węglowodany ogółem: 403.02 g; Witamina C: 72.94 mg; Wapń: 1235.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2517.15 ug; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; WW: 40.39 Por; Potas: 3617.29 mg; Sód: 5837.57 mg; Fosfor: 2086.67 mg; Żelazo: 16.90 mg; Witamina B12: 10.24 ug; Magnez: 348.56 mg; Witamina D: 3.02 ug;			
łatwo strawna			
Śniadanie mleko 500 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g miód 25 g pomidor 50 g 50 g			

Obiad zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) makaron spaghetti 200 g sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g (<i>GLU, 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 50 g (<i>JAJ</i>) szynka konserwowa 57 g sałata -projekt 15 g	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2641.74 kcal; Białko ogółem: 119.61 g; Tłuszcz: 86.25 g; Węglowodany ogółem: 371.01 g; Witamina C: 67.33 mg; Wapń: 956.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1247.73 ug; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; WW: 37.19 Por; Potas: 3658.81 mg; Sód: 7049.82 mg; Fosfor: 1733.83 mg; Żelazo: 14.51 mg; Witamina B12: 6.33 ug; Magnez: 347.63 mg; Witamina D: 2.82 ug;		
niskotłuszczowe		
Śniadanie mleko 500 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g miód 25 g pomidor 50 g 50 g		
Obiad		

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) makaron nitki 200 g sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g (<i>GLU, 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>) szynka konserwowa 57 g powidło do zupy 40 g sałata -projekt 15 g	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2621.09 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 77.35 g; Węglowodany ogółem: 391.88 g; Witamina C: 68.53 mg; Wapń: 949.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1101.83 ug; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; WW: 39.25 Por; Potas: 3729.46 mg; Sód: 8922.57 mg; Fosfor: 1642.43 mg; Żelazo: 14.30 mg; Witamina B12: 5.53 ug; Magnez: 363.28 mg; Witamina D: 1.93 ug;		
cukrzyca 5		
Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) pomidor 50 g 50 g		
2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>)		

szynka konserwowa 36 g	Obiad zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) makaron spaghetti 200 g sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml	Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>)	Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) jajko 50 g (<i>JAJ</i>) pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>) sałata -projekt 15 g	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2936.72 kcal; Białko ogółem: 137.74 g; Tłuszcz: 121.33 g; Węglowodany ogółem: 346.56 g; Witamina C: 63.83 mg; Wapń: 985.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2473.00 ug; Błonnik pokarmowy: 27.32 g; WW: 34.49 Por; Potas: 3610.18 mg; Sód: 8021.58 mg; Fosfor: 2419.80 mg; Żelazo: 20.79 mg; Witamina B12: 25.97 ug; Magnez: 369.67 mg; Witamina D: 12.73 ug;				
wegetariańska				
Śniadanie mleko 500 ml (<i>MLE</i>)				

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
09.09.2025		cukrzyca 5		
2b		Śniadanie		
podstawowa		chleb 150 g (GLU)		
Śniadanie		masło mix 20g 20 g		
Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2		szynka łopatkowa 57 g		
		ser żółty 36g 36 g (MLE)		
		sałata -projekt 15 g		
		2. śniadanie		
Formularz:Jadłospis_Na_Oddzial_Kolumnowy.fr3		chleb 30 g (GLU)		
		serek do chleba 1/2szt 62,5 g (MLE)		
		Obiad		
		zupa szpinakowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		
		zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g (JAJ)		
		sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)		
		ziemniaki 250 250 g		
		buraczki z jabłkiem 130 g		
		napój owocowy z jabłek 400 ml		
		Kolacja		
		herbata 500 ml		
		chleb 150 g (GLU)		
		masło 20g 20 g (MLE)		
		jajko 50 g (JAJ)		
		ser do chleba 125 g (MLE)		
		sałata -projekt 15 g		
		Posiłek nocny		
		produkt mleczny/owoc 1 szt		
		Wartości odżywcze: Energia : 3274.18 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 144.92 g; Węglowodany ogółem: 408.62 g; Witamina C: 76.65 mg; Wapń: 1916.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1694.70 ug; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; WW: 40.92 Por; Potas: 3398.29 mg; Sód: 6277.17 mg; Fosfor: 2341.87 mg; Żelazo: 12.83 mg; Witamina B12: 6.56 ug; Magnez: 345.61 mg; Witamina D: 2.36 ug;		
		09.09.2025		
		2b		
		podstawowa		
		Śniadanie		
		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)		
		chleb 150 g (GLU)		
		masło mix 20g 20 g		
		szynka łopatkowa 57 g		
		jogurt naturalny 150 g		
		sałata -projekt 15 g		
		Obiad		
		zupa szpinakowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		
		zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g (JAJ)		
		sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)		
		ziemniaki 250 250 g		
		buraczki z jabłkiem 130 g		
		napój owocowy z jabłek 400 ml		
		Kolacja		
		herbata 500 ml		
		chleb 150 g (GLU)		
		masło 20g 20 g (MLE)		
		sałatka wiosennna z pomidorami 100 g		
		kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		
		Posiłek nocny		
		produkt mleczny/owoc 1 szt		
		Wartości odżywcze: Energia : 2671.25 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 112.12 g; Węglowodany ogółem: 349.67 g; Witamina C: 104.25 mg; Wapń: 988.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1211.15 ug; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; WW: 35.00 Por; Potas: 4389.89 mg; Sód: 8444.00 mg; Fosfor: 1608.61 mg; Żelazo: 12.87 mg; Witamina B12: 4.36 ug; Magnez: 389.53 mg; Witamina D: 1.90 ug;		
		niskotłuszczowe		
		Śniadanie		
		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)		
		chleb 150 g (GLU)		
		masło mix 20g 20 g		
		szynka łopatkowa 57 g		
		jogurt naturalny 150 g		
		sałata -projekt 15 g		
		Obiad		
		zupa szpinakowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		
		zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g (JAJ)		
		sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)		
		ziemniaki 250 250 g		
		buraczki z jabłkiem 130 g		
		napój owocowy z jabłek 400 ml		
		Kolacja		
		herbata 500 ml		
		chleb 150 g (GLU)		
		masło 20g 20 g (MLE)		
		jajko 50 g (JAJ)		
		ser do chleba 125 g (MLE)		
		sałata -projekt 15 g		
		Posiłek nocny		
		produkt mleczny/owoc 1 szt		
		Wartości odżywcze: Energia : 2696.95 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 114.29 g; Węglowodany ogółem: 349.67 g; Witamina C: 104.25 mg; Wapń: 988.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1211.15 ug; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; WW: 35.00 Por; Potas: 4417.39 mg; Sód: 8449.20 mg; Fosfor: 1624.51 mg; Żelazo: 12.98 mg; Witamina B12: 4.43 ug; Magnez: 391.43 mg; Witamina D: 1.97 ug;		
		Śniadanie		
		chleb 150 g (GLU)		
		masło mix 20g 20 g		
		szynka łopatkowa 57 g		
		ser żółty 36g 36 g (MLE)		
		sałata -projekt 15 g		
		2. śniadanie		
		chleb 30 g (GLU)		
		serek do chleba 1/2szt 62,5 g (MLE)		
		Obiad		
		zupa szpinakowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)		
		zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g (JAJ)		
		sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)		
		ziemniaki 250 250 g		
		sałatka z ogórka kiszzonego 100 g		
		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 20g 20 g (MLE)		
		sałatka gyrosowa 150 g		
		kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)		
		Posiłek nocny		
		produkt mleczny/owoc 1 szt		

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3242.52 kcal; Białko ogółem: 159.64 g; Tłuszcz: 142.62 g; Węglowodany ogółem: 405.97 g; Witamina C: 738.64 mg; Wapń: 2219.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 7342.33 ug; Błonnik pokarmowy: 77.79 g; WW: 40.10 Por; Potas: 8791.38 mg; Sód: 9788.79 mg; Fosfor: 2677.08 mg; Żelazo: 35.98 mg; Witamina B12: 20.09 ug; Magnez: 725.99 mg; Witamina D: 11.19 ug; wegetariańska	Wartości odżywcze: Energia : 3257.17 kcal; Białko ogółem: 146.85 g; Tłuszcz: 137.00 g; Węglowodany ogółem: 442.51 g; Witamina C: 759.87 mg; Wapń: 2613.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 7793.78 ug; Błonnik pokarmowy: 85.08 g; WW: 43.99 Por; Potas: 8963.27 mg; Sód: 5004.62 mg; Fosfor: 2891.47 mg; Żelazo: 34.09 mg; Witamina B12: 4.27 ug; Magnez: 732.11 mg; Witamina D: 1.08 ug; 10.09.2025	sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2671.76 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 99.24 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; Witamina C: 109.37 mg; Wapń: 1187.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 959.58 ug; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; WW: 36.80 Por; Potas: 3533.80 mg; Sód: 8563.29 mg; Fosfor: 1692.59 mg; Żelazo: 10.71 mg; Witamina B12: 4.68 ug; Magnez: 352.73 mg; Witamina D: 1.73 ug;	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2457.77 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 81.92 g; Węglowodany ogółem: 331.51 g; Witamina C: 90.66 mg; Wapń: 840.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1078.72 ug; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; WW: 33.26 Por; Potas: 4263.29 mg; Sód: 6914.57 mg; Fosfor: 1966.15 mg; Żelazo: 10.21 mg; Witamina B12: 7.88 ug; Magnez: 396.54 mg; Witamina D: 1.65 ug;	produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2432.97 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 78.72 g; Węglowodany ogółem: 332.03 g; Witamina C: 90.86 mg; Wapń: 853.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1051.92 ug; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; WW: 33.30 Por; Potas: 4280.09 mg; Sód: 5754.27 mg; Fosfor: 1976.11 mg; Żelazo: 10.21 mg; Witamina B12: 7.92 ug; Magnez: 389.24 mg; Witamina D: 1.63 ug;
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g pasta z jarzyn i fasoli 100 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) Obiad zupa szpinakowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gzik 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>) sałatka gyrosowa 150 g ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) 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 twaróg z koperkiem świeżym 100 g (<i>MLE</i>) ogórek świeży 50 g Obiad zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) gotabki b/zawijania podstawowa projekt 150 g (<i>GLU, JAJ</i>) sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 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 żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) pieczeń rzymska 36 g	łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 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 konserwowa 36 g ryba w folii z jarzynami 80 g sałata -projekt 15 g	niskotłuszczowe Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z selera drobno starta 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 konserwowa 36 g ryba w folii z jarzynami 80 g sałata -projekt 15 g Posiłek nocny	cukrzyca 5 Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem świeżym 100 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) kiełbasa żywiecka- 36 g Obiad zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 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>)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2710.24 kcal; Białko ogółem: 126.79 g;
Tłuszcz: 113.54 g; Węglowodany
ogółem: 322.18 g; Witamina C: 83.69
mg; Wapń: 1043.30 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 908.24 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.98 g; WW: 32.07 Por;
Potas: 3822.42 mg; Sód: 7816.10 mg;
Fosfor: 2084.63 mg; Żelazo: 14.18 mg;
Witamina B12: 20.53 ug; Magnez:
362.43 mg; Witamina D: 11.34 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gołąbki wegetariańskie b/zawijania
projekt 150 g
(**GLU, JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2625.66 kcal; Białko ogółem: 108.85 g;
Tłuszcz: 85.80 g; Węglowodany
ogółem: 384.16 g; Witamina C: 134.09
mg; Wapń: 1511.45 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1766.88 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.20 g; WW: 38.32 Por;
Potas: 4219.90 mg; Sód: 8925.79 mg;
Fosfor: 2224.99 mg; Żelazo: 14.42 mg;
Witamina B12: 20.60 ug; Magnez:
404.03 mg; Witamina D: 12.27 ug;

11.09.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150
g
ziemniaki 250 250 g

sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
mielonka tyrolska 57 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2700.63 kcal; Białko ogółem: 132.00 g;
Tłuszcz: 103.46 g; Węglowodany
ogółem: 331.28 g; Witamina C: 90.73
mg; Wapń: 856.37 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1321.63 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.68 g; WW: 33.30 Por;
Potas: 4571.39 mg; Sód: 7326.58 mg;
Fosfor: 2053.77 mg; Żelazo: 11.11 mg;
Witamina B12: 4.78 ug; Magnez:
383.69 mg; Witamina D: 2.38 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150
g

ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 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 :
2706.30 kcal; Białko ogółem: 133.72 g;
Tłuszcz: 105.74 g; Węglowodany
ogółem: 324.13 g; Witamina C: 87.71
mg; Wapń: 846.48 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1090.24 ug; Błonnik
pokarmowy: 22.04 g; WW: 32.58 Por;
Potas: 4448.59 mg; Sód: 7176.74 mg;
Fosfor: 2049.65 mg; Żelazo: 10.77 mg;
Witamina B12: 4.91 ug; Magnez:
375.06 mg; Witamina D: 2.50 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

udko z kurczaka gotowane -projekt 150
g
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona z jogurtem 80 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 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 :
2687.49 kcal; Białko ogółem: 134.51 g;
Tłuszcz: 102.74 g; Węglowodany
ogółem: 325.27 g; Witamina C: 88.00
mg; Wapń: 877.67 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1065.00 ug; Błonnik
pokarmowy: 22.04 g; WW: 32.68 Por;
Potas: 4485.35 mg; Sód: 7188.24 mg;
Fosfor: 2072.05 mg; Żelazo: 10.78 mg;
Witamina B12: 5.00 ug; Magnez:
378.15 mg; Witamina D: 2.48 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
Obiad zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (<i>MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (<i>JAJ</i>) sos tatarski 100 ml (<i>MLE, GOR</i>)	płatki owsiane na mleku 500 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>) dżem 40 g	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) dżem 40 g	masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) dżem 40 g
Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>)	Obiad zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kasza jęczmiennna z mieszanką meksykańską 350 g (<i>GLU</i>) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml	Obiad zupa grysikowa 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml	Obiad zupa grysikowa 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml	Obiad zupa grysikowa 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron z jabłkami d. niskotłusz.-projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 57 g twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) sałatka kebab wegetariańska 150 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) jogurt naturalny 150 g ogórek świeży 50 g	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) jogurt naturalny 150 g pomidor 50 g 50 g	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) jogurt naturalny 150 g pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2771.49 kcal; Białko ogółem: 148.43 g; Tłuszcz: 110.95 g; Węglowodany ogółem: 316.41 g; Witamina C: 87.77 mg; Wapń: 412.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2355.31 ug; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; WW: 31.63 Por; Potas: 4482.62 mg; Sód: 7695.96 mg; Fosfor: 2049.29 mg; Żelazo: 13.98 mg; Witamina B12: 8.22 ug; Magnez: 387.59 mg; Witamina D: 2.73 ug;	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2621.28 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 98.87 g; Węglowodany ogółem: 372.54 g; Witamina C: 245.59 mg; Wapń: 1738.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2177.64 ug; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; WW: 37.41 Por; Potas: 3690.85 mg; Sód: 7735.12 mg; Fosfor: 1977.39 mg; Żelazo: 13.35 mg; Witamina B12: 5.62 ug; Magnez: 398.28 mg; Witamina D: 3.04 ug;	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2981.71 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 102.76 g; Węglowodany ogółem: 457.05 g; Witamina C: 52.61 mg; Wapń: 1068.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 952.02 ug; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; WW: 45.69 Por; Potas: 2832.70 mg; Sód: 7261.94 mg; Fosfor: 1663.11 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina B12: 4.61 ug; Magnez: 346.90 mg; Witamina D: 2.00 ug;	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2982.16 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 102.81 g; Węglowodany ogółem: 457.29 g; Witamina C: 60.46 mg; Wapń: 1064.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 994.07 ug; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; WW: 45.73 Por; Potas: 2912.80 mg; Sód: 7259.74 mg; Fosfor: 1660.86 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina B12: 4.61 ug; Magnez: 346.50 mg; Witamina D: 2.00 ug;	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2982.16 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 102.81 g; Węglowodany ogółem: 457.29 g; Witamina C: 60.46 mg; Wapń: 1062.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 994.07 ug; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; WW: 45.73 Por; Potas: 2912.80 mg; Sód: 4928.74 mg; Fosfor: 1660.38 mg; Żelazo: 11.12 mg; Witamina B12: 4.61 ug; Magnez: 329.10 mg; Witamina D: 2.00 ug;
wegetariańska	12.09.2025	łatwo strawna	niskotłuszczowe	cukrzyca 5
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)	2b podstawowa Śniadanie	Śniadanie płatki owsiane na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Śniadanie płatki owsiane na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>)	Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) schab gotowany 30 g
2. śniadanie				

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
chleb 30 g (<i>GLU</i>) maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>) Obiad zupa grysikowa 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron z piersią z kurczaka i mieszaną warzywną 300 g (<i>GLU, JAJ</i>) napój z owoców b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kiełbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) jogurt naturalny 150 g ogórek świeży 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2591.71 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 99.26 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; Witamina C: 69.08 mg; Wapń: 1112.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1205.27 ug; Błonnik pokarmowy: 25.35 g; WW: 33.88 Por; Potas: 3017.87 mg; Sód: 5768.68 mg; Fosfor: 1832.48 mg; Żelazo: 10.77 mg; Witamina B12: 4.58 ug; Magnez: 325.96 mg; Witamina D: 2.24 ug; wegetariańska	płatki owsiane na mleku 500 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>) dżem 40 g Obiad zupa grysikowa 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) nutella 50 g jogurt naturalny 150 g jabłko 1 szt Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 3223.01 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 112.45 g; Węglowodany ogółem: 504.39 g; Witamina C: 62.53 mg; Wapń: 1077.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 941.92 ug; Błonnik pokarmowy: 31.62 g; WW: 50.39 Por; Potas: 2942.70 mg; Sód: 6496.24 mg; Fosfor: 1594.21 mg; Żelazo: 10.93 mg; Witamina B12: 4.07 ug; Magnez: 391.60 mg; Witamina D: 1.51 ug; 13.09.2025 2b podstawowa	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (<i>MLE</i>) miod 25 g sałata -projekt 15 g Obiad zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gulasz wieprzowy podstawa projekt 205 g (<i>GLU</i>) kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) ogórek kiszony 100g 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>) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g szynka konserwowa 36 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2754.64 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 105.68 g; Węglowodany ogółem: 378.82 g; Witamina C: 82.29 mg; Wapń: 786.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 953.15 ug; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; WW: 37.99 Por; Potas: 3455.83 mg; Sód: 5727.27 mg; Fosfor: 1597.06 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina B12: 3.75 ug; Magnez: 334.94 mg; Witamina D: 1.56 ug; łatwo strawna	Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (<i>MLE</i>) miod 25 g sałata -projekt 15 g Obiad zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gulasz wieprzowy dieta 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>) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g szynka konserwowa 36 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2924.64 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 114.98 g; Węglowodany ogółem: 396.16 g; Witamina C: 87.24 mg; Wapń: 844.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2821.35 ug; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; WW: 39.73 Por; Potas: 3921.94 mg; Sód: 7109.85 mg; Fosfor: 1719.55 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina B12: 4.14 ug; Magnez: 370.79 mg; Witamina D: 1.93 ug; niskotłuszczowe	Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (<i>MLE</i>) miod 25 g sałata -projekt 15 g Obiad zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gulasz wieprzowy dieta 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>) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g szynka konserwowa 36 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2908.44 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 114.98 g; Węglowodany ogółem: 392.17 g; Witamina C: 87.24 mg; Wapń: 843.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2821.35 ug; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; WW: 39.33 Por; Potas: 3921.86 mg; Sód: 6721.31 mg; Fosfor: 1719.47 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina B12: 4.14 ug; Magnez: 367.89 mg; Witamina D: 1.93 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- twaróg na słońo 100 g (MLE)
- szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
- sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

- chleb 30 g (GLU)
- konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)

Obiad

- zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
- kasza jęczmienna 200 g (GLU)
- surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE)
- napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

- herbata b/c 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- sałatka wiosennna z pomidorami 100 g
- szynka konserwowa 36 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt
- Wartości odżywcze:** Energia : 3065.66 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 129.88 g; Węglowodany ogółem: 376.87 g; Witamina C: 90.71 mg; Wapń: 936.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2832.15 ug; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; WW: 37.53 Por; Potas: 4364.90 mg; Sód: 8018.61 mg; Fosfor: 2197.31 mg; Żelazo: 16.59 mg; Witamina B12: 20.29 ug; Magnez: 420.54 mg; Witamina D: 11.71 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- twaróg na słońo 100 g (MLE)
- miod 25 g
- sałata -projekt 15 g

Obiad

- zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- pierogi ruskie -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)
- sałatka wiosennna z pomidorami 100 g
- serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt
- Wartości odżywcze:** Energia : 2654.04 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 91.16 g; Węglowodany ogółem: 386.48 g; Witamina C: 92.04 mg; Wapń: 925.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1054.35 ug; Błonnik pokarmowy: 23.86 g; WW: 38.99 Por; Potas: 3454.28 mg; Sód: 5157.22 mg; Fosfor: 1532.75 mg; Żelazo: 9.25 mg; Witamina B12: 4.07 ug; Magnez: 296.19 mg; Witamina D: 0.98 ug;