

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

14.09.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
jabłko 1 szt
Obiad
rosolnik 500 ml (SEL)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
surówka coleslaw kolorowa 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
szynka konserwowa drobiowa 90 g
ogórek świeży 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:	Energia : 2701.00 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 97.67 g; Węglowodany ogółem: 352.62 g; Witamina C: 128.99 mg; Wapń: 835.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 962.03 ug; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; WW: 35.22 Por; Potas: 4377.32 mg; Sód: 8452.57 mg; Fosfor: 1895.32 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina B12: 4.00 ug; Magnez: 374.92 mg; Witamina D: 4.76 ug;
łatwo strawna	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
	szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
	jabłko 1 szt
Obiad	rosolnik 500 ml (SEL)
	udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
	ziemniaki 250 250 g
	surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE)
	napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja	herbata 500 ml
	chleb 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	szynka konserwowa drobiowa 90 g
	pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny	

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2634.30 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 91.43 g; Węglowodany ogółem: 351.64 g; Witamina C: 92.05 mg; Wapń: 805.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2102.23 ug; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; WW: 35.22 Por; Potas: 4532.87 mg; Sód: 8120.07 mg; Fosfor: 1913.69 mg; Żelazo: 12.34 mg; Witamina B12: 4.06 ug; Magnez: 375.57 mg; Witamina D: 4.79 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)

szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

jabłko gotowane 1 szt

Obiad

rosolnik 500 ml
(**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**)

szynka konserwowa drobiowa 90 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2609.50 kcal; Białko ogółem: 125.85 g
Tłuszcz: 88.23 g; Węglowodany ogółem: 352.16 g; Witamina C: 92.25 mg; Wapń: 819.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2075.43 ug; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; WW: 35.26 Por; Potas: 4549.67 mg; Sód: 8125.27 mg; Fosfor: 1923.89 mg; Żelazo: 12.34 mg; Witamina B12: 4.10 ug; Magnez: 376.97 mg; Witamina D: 4.76 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30 g
(**GLU**)
parówka 60g 50 g
(**SOJ**)

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(**GLU**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

Kolacja	herbata b/c 500 ml
	chleb 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	szynka konserwowa drobiowa 90 g
	ogórek świeży 50 g
Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze:	Energia : 2669.45 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 102.17 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; Witamina C: 79.09 mg; Wapń: 712.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2072.10 ug; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; WW: 32.72 Por; Potas: 4069.55 mg; Sód: 8751.44 mg; Fosfor: 1906.52 mg; Żelazo: 13.36 mg; Witamina B12: 3.50 ug; Magnez: 364.61 mg; Witamina D: 4.99 ug;
wegetariańska	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
	miod 25 g
	jabłko 1 szt
Obiad	zupa jarzynowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
	makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g (GLU, JAJ, MLE)
	koktajl z maślanki i owocow 250 ml (MLE)
	napój owocowy z jabłek 400 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
ser żółty 90 g (<i>MLE</i>)
ogórek świeży 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2958.27 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 102.30 g; Węglowodany ogółem: 425.65 g; Witamina C: 150.40 mg; Wapń: 2277.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2080.99 ug; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; WW: 42.76 Por; Potas: 2855.70 mg; Sód: 4572.23 mg; Fosfor: 2036.88 mg; Żelazo: 12.84 mg; Witamina B12: 6.58 ug; Magnez: 367.23 mg; Witamina D: 1.13 ug;
15.09.2025
2b
podstawowa

Śniadanie
kakao 450 ml (<i>MLE</i>)
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miód 50 g
Obiad
zupa barszcz ukraiński 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
bigos 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>)
pasztet z indyka 100 g (<i>GLU, GOR</i>)
twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>)
ogórek kiszony 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2906.35 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 113.00 g; Węglowodany ogółem: 389.07 g; Witamina C: 147.03 mg; Wapń: 1061.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3209.09 ug; Błonnik pokarmowy: 34.10 g; WW: 38.79 Por; Potas: 4116.77 mg; Sód: 8154.67 mg; Fosfor: 1738.99 mg; Żelazo: 17.92 mg; Witamina B12: 13.64 ug; Magnez: 386.49 mg; Witamina D: 2.09 ug;
łatwo strawna

Śniadanie
kakao 450 ml (<i>MLE</i>)
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miód 50 g
Obiad
zupa barszcz ukraiński 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>)
makaron 200 g (<i>GLU, JAJ</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>)
pasztet z indyka 100 g (<i>GLU, GOR</i>)
twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3079.42 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz: 111.70 g; Węglowodany ogółem: 414.85 g; Witamina C: 72.18 mg; Wapń: 958.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4569.26 ug; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; WW: 41.56 Por; Potas: 3949.32 mg; Sód: 6293.73 mg; Fosfor: 1895.79 mg; Żelazo: 19.42 mg; Witamina B12: 15.28 ug; Magnez: 384.93 mg; Witamina D: 2.45 ug;
niskotłuszczowe

Śniadanie
kakao 450 ml (<i>MLE</i>)
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miód 50 g
Obiad
zupa barszcz ukraiński 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>)
makaron nitki 200 g
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>)
szynka konserwowa drobiowa 90 g
twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2821.24 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 84.56 g; Węglowodany ogółem: 412.47 g; Witamina C: 67.98 mg; Wapń: 917.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2167.59 ug; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; WW: 41.34 Por; Potas: 3866.31 mg; Sód: 7738.16 mg; Fosfor: 1863.13 mg; Żelazo: 15.21 mg; Witamina B12: 5.93 ug; Magnez: 389.98 mg; Witamina D: 1.85 ug;
cukrzyca 5

Śniadanie
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>)
papryka 50 g 50 g
2. śniadanie
chleb 30 g (<i>GLU</i>)
jajko 50 g (<i>JAJ</i>)
Obiad
zupa barszcz ukraiński 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)

gulasz wołowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>)
makaron 200 g (<i>GLU, JAJ</i>)
jarzyna duszona 130 g (<i>GLU</i>)
napój owocowy b/cukru 400 ml
Podwieczorek
chleb 30 g (<i>GLU</i>)
kiełbasa żywiecka- 36 g
Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
pasztet z indyka 100 g (<i>GLU, GOR</i>)
twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>)
ogórek kiszony 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3001.87 kcal; Białko ogółem: 143.37 g; Tłuszcz: 120.86 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; Witamina C: 157.87 mg; Wapń: 525.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4933.86 ug; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; WW: 36.65 Por; Potas: 3877.02 mg; Sód: 7126.42 mg; Fosfor: 1850.45 mg; Żelazo: 21.25 mg; Witamina B12: 14.97 ug; Magnez: 364.77 mg; Witamina D: 3.52 ug;

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ser ziarnisty 150 g	masło mix 20g 20 g	chleb 150 g	Śniadanie
miód 50 g	kiełbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g	(<i>GLU</i>)	
Obiad	(<i>SOJ, SEL</i>)	masło mix 20g 20 g	kawa zbożowa 450 ml
zupa barszcz ukraiński 500 ml	musztarda 11 g	parówki drobiowe 120 g	(<i>GLU, MLE</i>)
(<i>GLU, MLE, SEL</i>)	(<i>GOR</i>)	(<i>SOJ</i>)	chleb 150 g
bigos wegetariański projekt 350 g	pomidor 50 g 50 g	ketchup 20 g	(<i>GLU</i>)
chleb 100 g	Obiad	pomidor 50 g 50 g	masło mix 20g 20 g
(<i>GLU</i>)	zupa neapolitańska z ryżem 500 ml	Obiad	szynka konserwowa drobiowa 90 g
napój owocowy z jabłek 400 ml	(<i>GLU, MLE</i>)	zupa neapolitańska z ryżem 500 ml	pomidor 50 g 50 g
Kolacja	zraz po węgiersku-projekt 210 g	(<i>GLU, MLE</i>)	
herbata 500 ml	(<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta	
chleb 150 g	ziemniaki 250 250 g	pilotaz 100 g	żółtego 500 ml
(<i>GLU</i>)	surówka z selera 100 g	(<i>JAJ</i>)	(<i>GLU, MLE, SEL</i>)
masło 20g 20 g	(<i>MLE</i>)	sos pomidorowy 100 ml	pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
(<i>MLE</i>)	napój owocowy z jabłek 400 ml	(<i>GLU, MLE, SEL</i>)	pilotaz 100 g
ser do chleba smakowy 125 g	Kolacja	ziemniaki 250 250 g	(<i>JAJ</i>)
(<i>MLE</i>)	herbata 500 ml	surówka z selera 100 g	sos pomidorowy 100 ml
twaróg 50 g 50 g	chleb 150 g	(<i>MLE</i>)	(<i>GLU, MLE, SEL</i>)
(<i>MLE</i>)	(<i>GLU</i>)	napój owocowy z jabłek 400 ml	ziemniaki 250 250 g
ogórek kiszony 50 g 50 g	masło 20g 20 g	Kolacja	surówka z selera drobno starta 100 g
Posiłek nocny	(<i>MLE</i>)	herbata 500 ml	napój owocowy z jabłek 400 ml
produkt mleczny/owoc 1 szt	jajko 100 g	chleb 150 g	
	(<i>JAJ</i>)	(<i>GLU</i>)	Kolacja
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia :	szynka łopatkowa 36g 36 g	masło 20g 20 g	herbata 500 ml
2677.63 kcal; Białko ogółem: 88.98 g;	pomidor 50 g 50 g	(<i>MLE</i>)	chleb 150 g
Tłuszcz: 98.40 g; Węglowodany	Posiłek nocny	jajko 100 g	(<i>GLU</i>)
ogółem: 393.19 g; Witamina C: 141.69	produkt mleczny/owoc 1 szt	(<i>JAJ</i>)	masło 20g 20 g
mg; Wapń: 1068.04 mg; Witamina A	<u>Wartości odżywcze:</u> Energia :	szynka łopatkowa 36g 36 g	(<i>MLE</i>)
(ekwiw. retinolu): 1008.31 ug; Błonnik	2998.15 kcal; Białko ogółem: 118.90 g;	pomidor 50 g 50 g	ser do chleba smakowy 125 g
pokarmowy: 32.80 g; WW: 39.25 Por;	Tłuszcz: 134.70 g; Węglowodany	Obiad	(<i>MLE</i>)
Potas: 3761.78 mg; Sód: 6136.68 mg;	ogółem: 356.72 g; Witamina C: 146.36	zupa neapolitańska z ryżem 500 ml	szynka łopatkowa 36g 36 g
Fosfor: 1588.30 mg; Żelazo: 12.19 mg;	mg; Wapń: 1022.35 mg; Witamina A	(<i>GLU, MLE</i>)	pomidor 50 g 50 g
Witamina B12: 4.05 ug; Magnez:	(ekwiw. retinolu): 1827.67 ug; Błonnik		
342.13 mg; Witamina D: 1.54 ug;	pokarmowy: 30.45 g; WW: 35.84 Por;		
	Potas: 4498.35 mg; Sód: 9538.16 mg;		
	Fosfor: 1921.08 mg; Żelazo: 15.11 mg;		
	Witamina B12: 6.02 ug; Magnez:		
	401.13 mg; Witamina D: 4.04 ug;		
	łatwo strawna		
	Śniadanie		
	kawa zbożowa 450 ml		
	(<i>GLU, MLE</i>)		
	chleb 150 g		
	(<i>GLU</i>)		

ser ziarnisty 150 g	masło mix 20g 20 g	chleb 150 g	Śniadanie
miód 50 g	kiełbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g	(<i>GLU</i>)	
Obiad	(<i>SOJ, SEL</i>)	masło mix 20g 20 g	kawa zbożowa 450 ml
zupa barszcz ukraiński 500 ml	musztarda 11 g	parówki drobiowe 120 g	(<i>GLU, MLE</i>)
(<i>GLU, MLE, SEL</i>)	(<i>GOR</i>)	(<i>SOJ</i>)	chleb 150 g
bigos wegetariański projekt 350 g	pomidor 50 g 50 g	ketchup 20 g	(<i>GLU</i>)
chleb 100 g	Obiad	pomidor 50 g 50 g	masło mix 20g 20 g
(<i>GLU</i>)	zupa neapolitańska z ryżem 500 ml	Obiad	szynka konserwowa drobiowa 90 g
napój owocowy z jabłek 400 ml	(<i>GLU, MLE</i>)	zupa neapolitańska z ryżem 500 ml	pomidor 50 g 50 g
Kolacja	zraz po węgiersku-projekt 210 g	(<i>GLU, MLE</i>)	
herbata 500 ml	(<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta	
chleb 150 g	ziemniaki 250 250 g	pilotaz 100 g	żółtego 500 ml
(<i>GLU</i>)	surówka z selera 100 g	(<i>JAJ</i>)	(<i>GLU, MLE, SEL</i>)
masło 20g 20 g	(<i>MLE</i>)	sos pomidorowy 100 ml	pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
(<i>MLE</i>)	napój owocowy z jabłek 400 ml	(<i>GLU, MLE, SEL</i>)	pilotaz 100 g
ser do chleba smakowy 125 g	Kolacja	ziemniaki 250 250 g	(<i>JAJ</i>)
(<i>MLE</i>)	herbata 500 ml	surówka z selera 100 g	sos pomidorowy 100 ml
twaróg 50 g 50 g	chleb 150 g	(<i>MLE</i>)	(<i>GLU, MLE, SEL</i>)
(<i>MLE</i>)	(<i>GLU</i>)	napój owocowy z jabłek 400 ml	ziemniaki 250 250 g
ogórek kiszony 50 g 50 g	masło 20g 20 g	Kolacja	surówka z selera 100 g
Posiłek nocny	(<i>MLE</i>)	herbata 500 ml	(<i>MLE</i>)
produkt mleczny/owoc 1 szt	jajko 100 g	chleb 150 g	napój owocowy b/cukru 400 ml
	(<i>JAJ</i>)	(<i>GLU</i>)	
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia :	szynka łopatkowa 36g 36 g	masło 20g 20 g	Śniadanie
2677.63 kcal; Białko ogółem: 88.98 g;	pomidor 50 g 50 g	(<i>MLE</i>)	chleb 30 g
Tłuszcz: 98.40 g; Węglowodany	Posiłek nocny	jajko 100 g	(<i>GLU</i>)
ogółem: 393.19 g; Witamina C: 141.69	produkt mleczny/owoc 1 szt	(<i>JAJ</i>)	serek do chleba 1/2szt 62,5 g
mg; Wapń: 1068.04 mg; Witamina A	<u>Wartości odżywcze:</u> Energia :	szynka łopatkowa 36g 36 g	(<i>MLE</i>)
(ekwiw. retinolu): 1008.31 ug; Błonnik	2757.88 kcal; Białko ogółem: 108.65 g;	pomidor 50 g 50 g	Obiad
pokarmowy: 32.80 g; WW: 39.25 Por;	Tłuszcz: 114.09 g; Węglowodany	Obiad	zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
Potas: 3761.78 mg; Sód: 6136.68 mg;	ogółem: 347.95 g; Witamina C: 96.36	zupa neapolitańska z ryżem 500 ml	(<i>GLU, MLE</i>)
Fosfor: 1588.30 mg; Żelazo: 12.19 mg;	mg; Wapń: 1026.19 mg; Witamina A	(<i>GLU, MLE</i>)	pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
Witamina B12: 4.05 ug; Magnez:	(ekwiw. retinolu): 1356.91 ug; Błonnik		pilotaz 100 g
342.13 mg; Witamina D: 1.54 ug;	pokarmowy: 27.98 g; WW: 34.90 Por;		(<i>JAJ</i>)
	Potas: 4196.50 mg; Sód: 11769.68 mg;		sos pomidorowy 100 ml
	Fosfor: 1827.32 mg; Żelazo: 13.76 mg;		(<i>GLU, MLE, SEL</i>)
	Witamina B12: 6.00 ug; Magnez:		ziemniaki 250 250 g
	396.85 mg; Witamina D: 3.63 ug;		surówka z selera 100 g
	niskotłuszczowe		(<i>MLE</i>)

ser ziarnisty 150 g	masło mix 20g 20 g	chleb 150 g	Śniadanie
miód 50 g	kiełbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g	(<i>GLU</i>)	
Obiad	(<i>SOJ, SEL</i>)	masło mix 20g 20 g	kawa zbożowa 450 ml
zupa barszcz ukraiński 500 ml	musztarda 11 g	parówki drobiowe 120 g	(<i>GLU, MLE</i>)
(<i>GLU, MLE, SEL</i>)	(<i>GOR</i>)	(<i>SOJ</i>)	chleb 150 g
bigos wegetariański projekt 350 g	pomidor 50 g 50 g	ketchup 20 g	(<i>GLU</i>)
chleb 100 g	Obiad	pomidor 50 g 50 g	masło mix 20g 20 g
(<i>GLU</i>)	zupa neapolitańska z ryżem 500 ml	Obiad	szynka konserwowa drobiowa 90 g
napój owocowy z jabłek 400 ml	(<i>GLU, MLE</i>)	zupa neapolitańska z ryżem b/sera	pomidor 50 g 50 g
Kolacja	zraz po węgiersku-projekt 210 g	żółtego 500 ml	
herbata 500 ml	(<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	(<i>GLU, MLE, SEL</i>)	
chleb 150 g	ziemniaki 250 250 g	pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta	
(<i>GLU</i>)	surówka z selera 100 g	pilotaz 100 g	żółtego 500 ml
masło 20g 20 g	(<i>MLE</i>)	(<i>JAJ</i>)	(<i>GLU, MLE, SEL</i>)
(<i>MLE</i>)	napój owocowy z jabłek 400 ml	sos pomidorowy 100 ml	pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
ser do chleba smakowy 125 g	Kolacja	(<i>GLU, MLE, SEL</i>)	pilotaz 100 g
(<i>MLE</i>)	herbata 500 ml	ziemniaki 250 250 g	(<i>JAJ</i>)
twaróg 50 g 50 g	chleb 150 g	surówka z selera drobno starta 100 g	sos pomidorowy 100 ml
(<i>MLE</i>)	(<i>GLU</i>)	napój owocowy z jabłek 400 ml	(<i>GLU, MLE, SEL</i>)
ogórek kiszony 50 g 50 g	masło 20g 20 g	Kolacja	ziemniaki 250 250 g
Posiłek nocny	(<i>MLE</i>)	herbata 500 ml	surówka z selera 100 g
produkt mleczny/owoc 1 szt	jajko 100 g	chleb 150 g	(<i>MLE</i>)
	(<i>JAJ</i>)	(<i>GLU</i>)	napój owocowy b/cukru 400 ml
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia :	szynka łopatkowa 36g 36 g	masło 20g 20 g	Śniadanie
2677.63 kcal; Białko ogółem: 88.98 g;	pomidor 50 g 50 g	(<i>MLE</i>)	chleb 30 g
Tłuszcz: 98.40 g; Węglowodany	Posiłek nocny	jajko 100 g	(<i>GLU</i>)
ogółem: 393.19 g; Witamina C: 141.69	produkt mleczny/owoc 1 szt	(<i>JAJ</i>)	serek do chleba 1/2szt 62,5 g
mg; Wapń: 1068.04 mg; Witamina A	<u>Wartości odżywcze:</u> Energia :	szynka łopatkowa 36g 36 g	(<i>MLE</i>)
(ekwiw. retinolu): 1008.31 ug; Błonnik	2757.88 kcal; Białko ogółem: 108.65 g;	pomidor 50 g 50 g	Obiad
pokarmowy: 32.80 g; WW: 39.25 Por;	Tłuszcz: 114.09 g; Węglowodany	Obiad	zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
Potas: 3761.78 mg; Sód: 6136.68 mg;	ogółem: 347.95 g; Witamina C: 96.36	zupa neapolitańska z ryżem 500 ml	(<i>GLU, MLE</i>)
Fosfor: 1588.30 mg; Żelazo: 12.19 mg;	mg; Wapń: 1026.19 mg; Witamina A	(<i>GLU, MLE</i>)	pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
Witamina B12: 4.05 ug; Magnez:	(ekwiw. retinolu): 1356.91 ug; Błonnik		pilotaz 100 g
342.13 mg; Witamina D: 1.54 ug;	pokarmowy: 27.98 g; WW: 34.90 Por;		(<i>JAJ</i>)
	Potas: 4196.50 mg; Sód: 11769.68 mg;		sos pomidorowy 100 ml
	Fosfor: 1827.32 mg; Żelazo: 13.76 mg;		(<i>GLU, MLE, SEL</i>)
	Witamina B12: 6.00 ug; Magnez:		ziemniaki 250 250 g
	396.85 mg; Witamina D: 3.63 ug;		surówka z selera 100 g
	niskotłuszczowe		(<i>MLE</i>)

Wartości odżywcze: Energia : 2715.97 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 114.84 g; Węglowodany ogółem: 345.60 g; Witamina C: 103.83 mg; Wapń: 842.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 993.74 ug; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; WW: 34.62 Por; Potas: 4303.46 mg; Sód: 8680.20 mg; Fosfor: 1730.17 mg; Żelazo: 11.06 mg; Witamina B12: 4.77 ug; Magnez: 371.38 mg; Witamina D: 1.68 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie	chleb 150 g
	(<i>GLU</i>)
	masło mix 20g 20 g
	parówki drobiowe 120 g
	(<i>SOJ</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 neapolitańska z ryżem 500 ml
	(<i>GLU, MLE</i>)
	pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
	pilotaz 100 g
	(<i>JAJ</i>)
	sos pomidorowy 100 ml
	(<i>GLU, MLE, 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>)
	schab gotowany 30 g
Kolacja	herbata b/c 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
jajko 100 g
(*JAJ*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2863.58 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 128.05 g; Węglowodany ogółem: 336.08 g; Witamina C: 89.49 mg; Wapń: 617.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1399.48 ug; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; WW: 33.52 Por; Potas: 3980.18 mg; Sód: 11902.68 mg; Fosfor: 1772.06 mg; Żelazo: 14.62 mg; Witamina B12: 5.33 ug; Magnez: 384.07 mg; Witamina D: 4.02 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
naleśniki z serem białym 2 szt
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)
jajko 100 g
(*JAJ*)
nutella 50 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3077.84 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 115.12 g; Węglowodany ogółem: 423.12 g; Witamina C: 71.69 mg; Wapń: 1444.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1583.07 ug; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; WW: 42.60 Por; Potas: 2807.48 mg; Sód: 4834.86 mg; Fosfor: 1911.80 mg; Żelazo: 13.15 mg; Witamina B12: 6.91 ug; Magnez: 339.49 mg; Witamina D: 3.03 ug;

17.09.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
buraczki z chrzanem 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*)
szynka konserwowa 36 g
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2724.79 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 109.87 g; Węglowodany ogółem: 343.98 g; Witamina C: 100.39 mg; Wapń: 1405.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1147.77 ug; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; WW: 34.42 Por; Potas: 4247.74 mg; Sód: 7623.63 mg; Fosfor: 2294.69 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina B12: 4.48 ug; Magnez: 393.96 mg; Witamina D: 1.35 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
twarog z koperkiem 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*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*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2604.41 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 100.37 g; Węglowodany ogółem: 343.21 g; Witamina C: 92.48 mg; Wapń: 852.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1168.17 ug; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; WW: 34.37 Por; Potas: 4339.76 mg; Sód: 8338.73 mg; Fosfor: 1758.50 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 381.87 mg; Witamina D: 1.00 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
twarog z koperkiem 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*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*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2604.41 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 100.37 g; Węglowodany ogółem: 343.21 g; Witamina C: 92.48 mg; Wapń: 852.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1168.17 ug; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; WW: 34.37 Por; Potas: 4339.76 mg; Sód: 8338.73 mg; Fosfor: 1758.50 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 381.87 mg; Witamina D: 1.00 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2551.01 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 98.27 g; Węglowodany ogółem: 316.44 g; Witamina C: 87.59 mg; Wapń: 944.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1841.75 ug; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; WW: 31.51 Por; Potas: 3964.08 mg; Sód: 10051.52 mg; Fosfor: 2372.93 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina B12: 6.87 ug; Magnez: 420.77 mg; Witamina D: 0.94 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
papryka fasz.,ryżem, pieczarkamii ,serem żółtym 350 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2709.24 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 104.28 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; Witamina C: 491.25 mg; Wapń: 1977.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3113.07 ug; Błonnik pokarmowy: 29.06 g; WW: 36.01 Por; Potas: 3298.11 mg; Sód: 5208.72 mg; Fosfor: 2571.89 mg; Żelazo: 10.23 mg; Witamina B12: 8.86 ug; Magnez: 336.76 mg; Witamina D: 2.17 ug;

18.09.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-normalne -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
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*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3010.79 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 114.19 g; Węglowodany ogółem: 413.22 g; Witamina C: 78.82 mg; Wapń: 1391.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3275.35 ug; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; WW: 41.50 Por; Potas: 3346.87 mg; Sód: 7668.32 mg; Fosfor: 1966.55 mg; Żelazo: 12.75 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 386.09 mg; Witamina D: 2.47 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
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*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3247.34 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 139.28 g; Węglowodany ogółem: 417.64 g; Witamina C: 76.61 mg; Wapń: 982.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3484.75 ug; Błonnik pokarmowy: 36.05 g; WW: 41.89 Por; Potas: 3574.62 mg; Sód: 7826.02 mg; Fosfor: 1906.85 mg; Żelazo: 13.14 mg; Witamina B12: 4.95 ug; Magnez: 392.39 mg; Witamina D: 2.69 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
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*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
sałata -projekt 15 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3231.14 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 139.28 g; Węglowodany ogółem: 413.65 g; Witamina C: 76.61 mg; Wapń: 981.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3484.75 ug; Błonnik pokarmowy: 36.05 g; WW: 41.49 Por; Potas: 3574.54 mg; Sód: 7437.48 mg; Fosfor: 1906.77 mg; Żelazo: 13.14 mg; Witamina B12: 4.95 ug; Magnez: 389.49 mg; Witamina D: 2.69 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3165.77 kcal; Białko ogółem: 149.25 g; Tłuszcz: 132.57 g; Węglowodany ogółem: 378.99 g; Witamina C: 68.39 mg; Wapń: 1280.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3625.17 ug; Błonnik pokarmowy: 37.88 g; WW: 37.85 Por; Potas: 3590.77 mg; Sód: 8539.13 mg; Fosfor: 2420.81 mg; Żelazo: 16.96 mg; Witamina B12: 21.12 ug; Magnez: 405.23 mg; Witamina D: 12.32 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kotlety ziemniaczane-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
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*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
pasta z jarzyn i fasoli 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3229.49 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 103.67 g; Węglowodany ogółem: 513.37 g; Witamina C: 164.19 mg; Wapń: 1516.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5107.70 ug; Błonnik pokarmowy: 51.41 g; WW: 51.42 Por; Potas: 5864.86 mg; Sód: 4219.24 mg; Fosfor: 2099.43 mg; Żelazo: 17.13 mg; Witamina B12: 4.24 ug; Magnez: 516.74 mg; Witamina D: 1.08 ug;

19.09.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

zupa warszawska z ziemniakami 500 ml
(*GLU*)
łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SOJ, SEL*)
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*)
kiełbasa żywiecka- 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2845.40 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 101.09 g; Węglowodany ogółem: 402.72 g; Witamina C: 85.64 mg; Wapń: 1120.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 903.35 ug; Błonnik pokarmowy: 32.73 g; WW: 40.23 Por; Potas: 4198.01 mg; Sód: 4259.76 mg; Fosfor: 2057.67 mg; Żelazo: 18.13 mg; Witamina B12: 19.91 ug; Magnez: 422.92 mg; Witamina D: 11.11 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SOJ*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ryba w folii z jarzynami 80 g
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2757.30 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 86.58 g; Węglowodany ogółem: 410.14 g; Witamina C: 199.40 mg; Wapń: 967.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1233.55 ug; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; WW: 41.10 Por; Potas: 4397.26 mg; Sód: 4762.61 mg; Fosfor: 1968.03 mg; Żelazo: 13.57 mg; Witamina B12: 7.11 ug; Magnez: 434.77 mg; Witamina D: 1.80 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
powidło do zupy 40 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron nitki z jarzynami
niskotł.-projekt 350 g
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)

ryba w folii z jarzynami 80 g
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2559.50 kcal; Białko ogółem: 95.32 g;
Tłuszcz: 75.40 g; Węglowodany
ogółem: 403.44 g; Witamina C: 86.96
mg; Wapń: 810.79 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2401.80 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.09 g; WW: 40.47 Por;
Potas: 4105.16 mg; Sód: 4361.61 mg;
Fosfor: 1841.63 mg; Żelazo: 12.75 mg;
Witamina B12: 6.81 ug; Magnez:
415.72 mg; Witamina D: 1.49 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
łazanki z kapusty włoskiej i
parówki-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SOJ*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
kielbasa żywiecka- 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2834.08 kcal; Białko ogółem: 129.33 g;
Tłuszcz: 106.64 g; Węglowodany
ogółem: 365.26 g; Witamina C: 193.90
mg; Wapń: 835.11 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1367.17 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.58 g; WW: 36.47 Por;
Potas: 4018.43 mg; Sód: 5662.87 mg;
Fosfor: 2028.00 mg; Żelazo: 16.05 mg;
Witamina B12: 20.21 ug; Magnez:
365.51 mg; Witamina D: 12.10 ug;

wegetariańska

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
serek homogenizowany naturalny 150
g
(*MLE*)

Obiad

zupa warszawska z ziemniakami 500
ml
(*GLU*)
łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami
-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
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*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2948.90 kcal; Białko ogółem: 113.16 g;
Tłuszcz: 107.04 g; Węglowodany
ogółem: 414.89 g; Witamina C: 98.20
mg; Wapń: 1610.88 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1188.45 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.58 g; WW: 41.47 Por;
Potas: 4185.41 mg; Sód: 4464.16 mg;
Fosfor: 2715.07 mg; Żelazo: 17.50 mg;
Witamina B12: 20.88 ug; Magnez:
432.32 mg; Witamina D: 11.93 ug;

20.09.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pieczeń rzymska 57 g
pieczeń rzymska 36 g
chrzan 20 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
gulasz z indyka podstawa projekt 205 g
(*GLU*)

ryż 200 g
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*)
sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2730.68 kcal; Białko ogółem: 107.26 g;
Tłuszcz: 106.53 g; Węglowodany
ogółem: 365.19 g; Witamina C: 127.38
mg; Wapń: 789.84 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1716.68 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.70 g; WW: 36.73 Por;
Potas: 3622.19 mg; Sód: 9046.17 mg;
Fosfor: 1786.86 mg; Żelazo: 13.72 mg;
Witamina B12: 4.55 ug; Magnez:
383.82 mg; Witamina D: 2.26 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*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)
ryż 200 g
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*)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2536.43 kcal; Białko ogółem: 100.57 g;
Tłuszcz: 87.73 g; Węglowodany
ogółem: 362.73 g; Witamina C: 95.27
mg; Wapń: 700.79 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1904.13 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.43 g; WW: 36.46 Por;
Potas: 3593.09 mg; Sód: 10052.47 mg;
Fosfor: 1745.41 mg; Żelazo: 12.04 mg;
Witamina B12: 3.86 ug; Magnez:
371.32 mg; Witamina D: 1.62 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(**GLU**)
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**)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2497.88 kcal; Białko ogółem: 98.78 g;
Tłuszcz: 82.63 g; Węglowodany
ogółem: 365.50 g; Witamina C: 68.87
mg; Wapń: 697.79 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2513.43 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.87 g; WW: 36.70 Por;
Potas: 3621.79 mg; Sód: 10063.67 mg;
Fosfor: 1751.26 mg; Żelazo: 11.56 mg;
Witamina B12: 3.94 ug; Magnez:
369.52 mg; Witamina D: 1.62 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(**GLU**)
pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g
(**JAJ, MLE**)

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(**GLU**)
ryż 200 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**)
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2742.36 kcal; Białko ogółem: 112.01 g;
Tłuszcz: 110.15 g; Węglowodany
ogółem: 357.59 g; Witamina C: 116.63
mg; Wapń: 530.56 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1847.65 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.86 g; WW: 35.85 Por;
Potas: 3458.12 mg; Sód: 12555.44 mg;
Fosfor: 1850.30 mg; Żelazo: 15.50 mg;
Witamina B12: 4.28 ug; Magnez:
392.41 mg; Witamina D: 2.92 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek z serem żółtym 100 g
(**JAJ, MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, 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**)
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2939.83 kcal; Białko ogółem: 96.61 g;
Tłuszcz: 130.71 g; Węglowodany
ogółem: 377.41 g; Witamina C: 137.78
mg; Wapń: 1233.26 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2030.48 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.64 g; WW: 38.15 Por;
Potas: 3413.29 mg; Sód: 10257.57 mg;
Fosfor: 1751.10 mg; Żelazo: 13.45 mg;
Witamina B12: 5.23 ug; Magnez:
368.32 mg; Witamina D: 2.65 ug;