

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

31.08.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)
ser żółty 36g 36 g (MLE)
ogórek świeży 50 g
Obiad
zupa szpinakowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
pieczeń z karczku-projekt 205 g (GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka colesław 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
pasztet 50 g (GLU, GOR)
serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
ogórek kiszony 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:	Energia : 2832.47 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 127.22 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; Witamina C: 133.72 mg; Wapń: 1249.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2424.79 ug; Błonnik pokarmowy: 26.39 g; WW: 34.02 Por; Potas: 3899.62 mg; Sód: 8653.34 mg; Fosfor: 1829.46 mg; Żelazo: 13.55 mg; Witamina B12: 9.65 ug; Magnez: 373.18 mg; Witamina D: 2.23 ug;
łatwo strawna	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)
	ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
	pomidor 50 g 50 g
Obiad	zupa szpinakowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
	pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, 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)
	pasztet 50 g (GLU, GOR)
	serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2996.37 kcal; Białko ogółem: 108.59 g;
Tłuszcz: 141.99 g; Węglowodany ogółem: 346.45 g; Witamina C: 95.48 mg; Wapń: 959.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4018.34 ug; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; WW: 34.75 Por; Potas: 4200.75 mg; Sód: 8953.03 mg; Fosfor: 1852.66 mg; Żelazo: 14.06 mg; Witamina B12: 10.01 ug; Magnez: 384.33 mg; Witamina D: 2.57 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(**MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)

szynka konserwowa 36 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2886.37 kcal; Białko ogółem: 107.37 g
Tłuszcz: 132.73 g; Węglowodany
ogółem: 341.36 g; Witamina C: 93.48
mg; Wapń: 938.78 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2912.64 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.38 g; WW: 34.25 Por;
Potas: 4146.57 mg; Sód: 8474.79 mg;
Fosfor: 1827.78 mg; Żelazo: 12.00 mg
Witamina B12: 5.54 ug; Magnez:
376.93 mg; Witamina D: 2.31 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

2. śniadanie
chleb 30 g
(**GLU**)
jogurt naturalny 150 g

Obiad
zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2956.67 kcal; Białko ogółem: 128.28 g;
Tłuszcz: 130.22 g; Węglowodany
ogółem: 344.09 g; Witamina C: 90.09
mg; Wapń: 1303.53 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 4062.31 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.83 g; WW: 34.28 Por;
Potas: 4431.43 mg; Sód: 9303.50 mg;
Fosfor: 2305.39 mg; Żelazo: 18.02 mg;
Witamina B12: 25.92 ug; Magnez:
431.57 mg; Witamina D: 12.09 ug;

vegetariańska

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko 50 g
(**JAJ**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(*GLU, JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
surówka colesław 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg 100 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2844.04 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 116.29 g; Węglowodany ogółem: 361.01 g; Witamina C: 130.81 mg; Wapń: 1618.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1582.31 ug; Błonnik pokarmowy: 33.83 g; WW: 36.25 Por; Potas: 4456.15 mg; Sód: 6603.48 mg; Fosfor: 2255.56 mg; Żelazo: 14.87 mg; Witamina B12: 5.90 ug; Magnez: 447.69 mg; Witamina D: 1.85 ug;

01.09.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
flaki projekt 350 g
(*GLU*)
chleb 100 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2649.04 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 77.77 g; Węglowodany ogółem: 392.42 g; Witamina C: 45.12 mg; Wapń: 967.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1076.81 ug; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; WW: 39.34 Por; Potas: 3087.19 mg; Sód: 5720.93 mg; Fosfor: 1580.76 mg; Żelazo: 12.36 mg; Witamina B12: 3.81 ug; Magnez: 324.03 mg; Witamina D: 1.44 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2749.75 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 91.01 g; Węglowodany ogółem: 398.98 g; Witamina C: 90.59 mg; Wapń: 865.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1096.08 ug; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; WW: 39.98 Por; Potas: 4655.71 mg; Sód: 10372.05 mg; Fosfor: 1918.92 mg; Żelazo: 13.67 mg; Witamina B12: 4.50 ug; Magnez: 420.42 mg; Witamina D: 4.35 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
miód 25 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2724.95 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 87.81 g; Węglowodany ogółem: 399.50 g; Witamina C: 90.79 mg; Wapń: 878.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1069.28 ug; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; WW: 40.02 Por; Potas: 4672.51 mg; Sód: 9211.75 mg; Fosfor: 1928.88 mg; Żelazo: 13.67 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 413.12 mg; Witamina D: 4.32 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
serek homogenizowany naturalny 75 g
(*MLE*)

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
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>) kiełbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2633.65 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 94.54 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; Witamina C: 85.13 mg; Wapń: 473.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1154.78 ug; Błonnik pokarmowy: 32.64 g; WW: 35.46 Por; Potas: 4284.11 mg; Sód: 11068.89 mg; Fosfor: 1872.08 mg; Żelazo: 14.58 mg; Witamina B12: 4.33 ug; Magnez: 386.21 mg; Witamina D: 5.21 ug; wegetariańska Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) miod 25 g jabłko 1 szt Obiad zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) pesto ze szpinaku projekt 120 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>) ser żółty 90 g (<i>MLE</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2983.44 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 130.66 g; Węglowodany ogółem: 374.18 g; Witamina C: 151.56 mg; Wapń: 2295.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2350.37 ug; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; WW: 37.46 Por; Potas: 3681.43 mg; Sód: 4926.91 mg; Fosfor: 2071.37 mg; Żelazo: 13.37 mg; Witamina B12: 6.28 ug; Magnez: 404.51 mg; Witamina D: 0.93 ug; 02.09.2025 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) pieczeń rzymska 57 g Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) schab duszony-nor -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g	kapusta kiszona zasmażana 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>) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2586.47 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 100.81 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; Witamina C: 132.18 mg; Wapń: 881.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 874.91 ug; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; WW: 33.43 Por; Potas: 4379.52 mg; Sód: 7877.49 mg; Fosfor: 1683.23 mg; Żelazo: 12.79 mg; Witamina B12: 4.36 ug; Magnez: 359.22 mg; Witamina D: 2.07 ug; 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 100 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, 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>) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2543.27 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 98.35 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; Witamina C: 81.96 mg; Wapń: 794.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2890.07 ug; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; WW: 33.08 Por; Potas: 4079.78 mg; Sód: 6536.32 mg; Fosfor: 1688.82 mg; Żelazo: 10.58 mg; Witamina B12: 4.05 ug; Magnez: 345.18 mg; Witamina D: 1.78 ug; niskotłuszczowe Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, 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>) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2543.27 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 98.35 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; Witamina C: 81.96 mg; Wapń: 794.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2890.07 ug; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; WW: 33.08 Por; Potas: 4079.78 mg; Sód: 6536.32 mg; Fosfor: 1688.82 mg; Żelazo: 10.58 mg; Witamina B12: 4.05 ug; Magnez: 345.18 mg; Witamina D: 1.78 ug; cukrzyca 5 Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) schab gotowany 30 g Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 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>) szynka gotowana wieprzowa 57 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2577.47 kcal; Białko ogółem: 126.83 g; Tłuszcz: 98.22 g; Węglowodany ogółem: 325.71 g; Witamina C: 129.19 mg; Wapń: 772.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1072.94 ug; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; WW: 32.31 Por; Potas: 4266.04 mg; Sód: 7549.98 mg; Fosfor: 1803.79 mg; Żelazo: 13.58 mg; Witamina B12: 3.79 ug; Magnez: 358.32 mg; Witamina D: 2.18 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g	twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) marmolada 40g 40 g Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) papryka fasz.,ryżem, pieczarkamii ,serem żółtym 350 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>) ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2663.67 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 101.00 g; Węglowodany ogółem: 373.59 g; Witamina C: 520.34 mg; Wapń: 1553.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2645.84 ug; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; WW: 37.45 Por; Potas: 3356.21 mg; Sód: 4286.01 mg; Fosfor: 1873.23 mg; Żelazo: 11.44 mg; Witamina B12: 4.93 ug; Magnez: 288.23 mg; Witamina D: 2.02 ug; 03.09.2025 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>) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor 100 g (<i>JAJ</i>) ziemniaki 250 250 g sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) 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>) szynka łopatkowa 36g 36 g twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2637.72 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 105.99 g; Węglowodany ogółem: 338.61 g; Witamina C: 103.49 mg; Wapń: 1273.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1193.37 ug; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; WW: 33.93 Por; Potas: 4266.52 mg; Sód: 12160.27 mg; Fosfor: 1812.47 mg; Żelazo: 12.87 mg; Witamina B12: 5.14 ug; Magnez: 406.89 mg; Witamina D: 1.94 ug; łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ryba w folii z jarzynami 80 g pomidor 50 g 50 g Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (<i>JAJ</i>) sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2587.12 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 96.89 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; Witamina C: 105.42 mg; Wapń: 771.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1297.82 ug; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; WW: 34.04 Por; Potas: 4713.62 mg; Sód: 11938.52 mg; Fosfor: 1886.17 mg; Żelazo: 12.85 mg; Witamina B12: 7.93 ug; Magnez: 451.64 mg; Witamina D: 2.00 ug; niskotłuszczowe Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ryba w folii z jarzynami 80 g pomidor 50 g 50 g Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (<i>JAJ</i>) sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2587.12 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 96.89 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; Witamina C: 105.42 mg; Wapń: 771.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1297.82 ug; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; WW: 34.04 Por; Potas: 4713.62 mg; Sód: 11938.52 mg; Fosfor: 1886.17 mg; Żelazo: 12.85 mg; Witamina B12: 7.93 ug; Magnez: 451.64 mg; Witamina D: 2.00 ug; cukrzyca 5

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Śniadanie	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 36 g ryba w folii z jarzynami 80 g pomidor 50 g 50 g
2. śniadanie	chleb 30 g (<i>GLU</i>) twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>)
Obiad	krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (<i>JAJ</i>) sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g 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 łopatkowa 36g 36 g twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2562.05 kcal; Białko ogółem: 118.76 g;
Tłuszcz: 101.57 g; Węglowodany
ogółem: 320.28 g; Witamina C: 104.05
mg; Wapń: 379.52 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1547.34 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.34 g; WW: 31.95 Por;
Potas: 4120.77 mg; Sód: 12213.05 mg;
Fosfor: 1823.16 mg; Żelazo: 11.61 mg;
Witamina B12: 7.21 ug; Magnez:
421.78 mg; Witamina D: 1.71 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
gotabki wegetariańskie 250 g
sos pomidorowy 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**)
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3001.84 kcal; Białko ogółem: 112.57 g;
Tłuszcz: 99.95 g; Węglowodany
ogółem: 460.46 g; Witamina C: 295.88
mg; Wapń: 1533.71 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2478.75 ug; Błonnik
pokarmowy: 52.68 g; WW: 46.05 Por;
Potas: 6132.06 mg; Sód: 11014.53 mg;
Fosfor: 2369.80 mg; Żelazo: 19.82 mg;
Witamina B12: 19.96 ug; Magnez:
560.96 mg; Witamina D: 11.43 ug;

04.09.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z dżemem
truskawkowym 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta czerwona duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2990.02 kcal; Białko ogółem: 110.48 g;
Tłuszcz: 107.52 g; Węglowodany
ogółem: 421.55 g; Witamina C: 160.70
mg; Wapń: 1166.93 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 924.15 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.26 g; WW: 42.08 Por;
Potas: 3945.66 mg; Sód: 5703.94 mg;
Fosfor: 1843.71 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Witamina B12: 4.59 ug; Magnez:
347.77 mg; Witamina D: 0.71 ug;

łatwo strawna

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z dżemem
truskawkowym 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Obiad
zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
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 (<i>MLE</i>) ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) marmolada 40g 40 g jabłko 1 szt	
Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2870.15 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 100.58 g; Węglowodany ogółem: 408.51 g; Witamina C: 80.10 mg; Wapń: 1074.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1167.71 ug; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; WW: 40.86 Por; Potas: 3593.99 mg; Sód: 5537.63 mg; Fosfor: 1784.81 mg; Żelazo: 8.63 mg; Witamina B12: 4.57 ug; Magnez: 326.14 mg; Witamina D: 0.74 ug;	
niskotłuszczowe	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (<i>MLE</i>) miód 25 g
Obiad	zupa neapolitańska z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja	herbata 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2851.35 kcal; Białko ogółem: 106.29 g;
Tłuszcz: 97.58 g; Węglowodany
ogółem: 409.65 g; Witamina C: 80.40
mg; Wapń: 1105.47 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1142.51 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.52 g; WW: 40.96 Por;
Potas: 3630.79 mg; Sód: 5549.13 mg;
Fosfor: 1807.21 mg; Żelazo: 8.64 mg;
Witamina B12: 4.66 ug; Magnez:
329.24 mg; Witamina D: 0.72 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z porem 100 g
(*MLE*)
kielbasa żywiecka- 36 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
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*)
szynka konserwowa 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2856.90 kcal; Białko ogółem: 141.62 g;
Tłuszcz: 113.31 g; Węglowodany
ogółem: 344.12 g; Witamina C: 74.77
mg; Wapń: 653.94 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1382.13 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.75 g; WW: 34.27 Por;
Potas: 4012.87 mg; Sód: 6767.55 mg;
Fosfor: 2132.69 mg; Żelazo: 10.66 mg;
Witamina B12: 7.73 ug; Magnez:
388.68 mg; Witamina D: 1.19 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z dżemem
truskawkowym 100 g
(*MLE*)
miód 25 g

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
kopytka z masłem -projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, MLE*)
kapusta czerwona duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3383.10 kcal; Białko ogółem: 97.17 g;
Tłuszcz: 112.22 g; Węglowodany
ogółem: 527.51 g; Witamina C: 186.25
mg; Wapń: 1195.99 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1046.74 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.35 g; WW: 52.62 Por;
Potas: 4295.16 mg; Sód: 2798.23 mg;
Fosfor: 1765.99 mg; Żelazo: 11.09 mg;
Witamina B12: 4.82 ug; Magnez:
330.01 mg; Witamina D: 1.88 ug;

05.09.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

grysik 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 fasolowa z ziemniakami 500 ml
makaron z serem białym z
cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
mielonka tyrolska 57 g
mielonka tyrolska 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2906.50 kcal; Białko ogółem: 113.84 g;
Tłuszcz: 84.12 g; Węglowodany
ogółem: 449.72 g; Witamina C: 51.42
mg; Wapń: 914.86 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 964.30 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.14 g; WW: 45.13 Por;
Potas: 3704.08 mg; Sód: 7930.12 mg;
Fosfor: 1807.36 mg; Żelazo: 14.26 mg;
Witamina B12: 3.83 ug; Magnez:
396.82 mg; Witamina D: 1.59 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

grysik 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

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)

makaron z serem białym z
cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2780.07 kcal; Białko ogółem: 108.76 g;
Tłuszcz: 81.08 g; Węglowodany
ogółem: 423.31 g; Witamina C: 61.56
mg; Wapń: 845.68 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1071.88 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.90 g; WW: 42.43 Por;
Potas: 3260.38 mg; Sód: 5853.48 mg;
Fosfor: 1642.23 mg; Żelazo: 10.97 mg;
Witamina B12: 3.87 ug; Magnez:
320.42 mg; Witamina D: 1.36 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

grysik 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

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
makaron z serem białym z
cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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 : 2780.07 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 81.08 g; Węglowodany ogółem: 423.31 g; Witamina C: 61.56 mg; Wapń: 845.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1071.88 ug; Błonnik pokarmowy: 23.90 g; WW: 42.43 Por; Potas: 3260.38 mg; Sód: 5853.48 mg; Fosfor: 1642.23 mg; Żelazo: 10.97 mg; Witamina B12: 3.87 ug; Magnez: 320.42 mg; Witamina D: 1.36 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jogurt naturalny 150 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie
chleb 30 g
(*GLU*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)

Obiad
ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja
herbata b/c 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 : 2599.85 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 81.49 g; Węglowodany ogółem: 369.96 g; Witamina C: 68.91 mg; Wapń: 1117.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1093.85 ug; Błonnik pokarmowy: 25.00 g; WW: 36.93 Por; Potas: 3293.65 mg; Sód: 6348.14 mg; Fosfor: 1823.45 mg; Żelazo: 10.78 mg; Witamina B12: 4.26 ug; Magnez: 334.81 mg; Witamina D: 1.35 ug;

wegetariańska

Śniadanie
grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
nutella 50 g
jogurt naturalny 150 g

Obiad
zupa fasolowa z ziemniakami 500 ml
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ryba w folii z jarzynami 80 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3139.50 kcal; Białko ogółem: 126.36 g; Tłuszcz: 87.55 g; Węglowodany ogółem: 488.99 g; Witamina C: 55.75 mg; Wapń: 1196.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1255.95 ug; Błonnik pokarmowy: 32.78 g; WW: 49.00 Por; Potas: 4322.33 mg; Sód: 6768.27 mg; Fosfor: 2242.66 mg; Żelazo: 13.97 mg; Witamina B12: 8.08 ug; Magnez: 526.37 mg; Witamina D: 1.19 ug;

06.09.2025
2b
podstawowa

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

Obiad
zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wołowy podstawa projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
ogórek kiszony 50 g 50 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pieczeń rzymska 57 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2608.47 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 89.80 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; Witamina C: 63.15 mg; Wapń: 831.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 952.19 ug; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; WW: 35.78 Por; Potas: 3632.35 mg; Sód: 6976.93 mg; Fosfor: 1826.05 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina B12: 5.84 ug; Magnez: 359.03 mg; Witamina D: 1.61 ug;

łatwo strawna

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

Obiad
zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2637.72 kcal; Białko ogółem: 122.79 g; Tłuszcz: 85.15 g; Węglowodany ogółem: 377.39 g; Witamina C: 78.26 mg; Wapń: 897.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2555.29 ug; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; WW: 37.86 Por; Potas: 4182.05 mg; Sód: 7776.48 mg; Fosfor: 1979.35 mg; Żelazo: 14.15 mg; Witamina B12: 6.00 ug; Magnez: 391.83 mg; Witamina D: 1.80 ug;

niskotłuszczowe

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

Obiad
zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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)
kielbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2612.92 kcal; Białko ogółem: 123.15 g; Tłuszcz: 81.95 g; Węglowodany ogółem: 377.91 g; Witamina C: 78.46 mg; Wapń: 911.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2528.49 ug; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; WW: 37.90 Por; Potas: 4198.85 mg; Sód: 7781.68 mg; Fosfor: 1989.55 mg; Żelazo: 14.15 mg; Witamina B12: 6.04 ug; Magnez: 393.23 mg; Witamina D: 1.78 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(GLU)
jajko 50 g
(JAJ)

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(GLU, SEL)
kasza jęczmienna 200 g
(GLU)
ogórek kiszony 50 g 50 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
kielbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2585.17 kcal; Białko ogółem: 125.53 g; Tłuszcz: 86.00 g; Węglowodany ogółem: 356.31 g; Witamina C: 65.64 mg; Wapń: 426.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1260.46 ug; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; WW: 35.54 Por; Potas: 3529.38 mg; Sód: 8143.80 mg; Fosfor: 1814.63 mg; Żelazo: 15.58 mg; Witamina B12: 5.33 ug; Magnez: 359.32 mg; Witamina D: 2.75 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
kasza jęczmiennna z mieszką meksykańską 350 g
(GLU)
ogórek kiszony 50 g 50 g
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
jajko 50 g
(JAJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2373.57 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 71.91 g; Węglowodany ogółem: 370.89 g; Witamina C: 117.79 mg; Wapń: 1121.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1234.24 ug; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; WW: 37.18 Por; Potas: 3605.36 mg; Sód: 4070.56 mg; Fosfor: 1701.38 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina B12: 4.75 ug; Magnez: 325.68 mg; Witamina D: 2.22 ug;