

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

28.09.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g (SOJ)
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)
Obiad
zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
pieczeń z karczku-projekt 205 g (GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:	Energia : 2688.61 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 112.24 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; Witamina C: 117.80 mg; Wapń: 905.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1408.12 ug; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; WW: 33.29 Por; Potas: 3853.08 mg; Sód: 8225.03 mg; Fosfor: 1723.35 mg; Żelazo: 11.22 mg; Witamina B12: 4.24 ug; Magnez: 366.23 mg; Witamina D: 1.96 ug;
łatwo strawna	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	parówki drobiowe 120 g (SOJ)
	sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)
Obiad	zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
	pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
	ziemniaki 250 250 g
	sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)
	napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja	herbata 500 ml
	chleb 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	twaróg z pietruszką zieloną świeża 100 g (MLE)
	kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
Posiłek nocny	

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2741.51 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 114.18 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; Witamina C: 141.50 mg; Wapń: 931.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1872.02 ug; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; WW: 33.62 Por; Potas: 4141.68 mg; Sód: 8267.08 mg; Fosfor: 1810.70 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 391.18 mg; Witamina D: 2.23 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
sałatka jarzynowa d.
niskotłusz. 1/2porcji 50 g
(**MLE**)

Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, 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**)
twaróg z pietruszką zieloną świeża 100 g
(**MLE**)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2615.79 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 344.66 g; Witamina C: 114.38 mg; Wapń: 876.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1683.59 ug; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; WW: 34.56 Por; Potas: 4369.63 mg; Sód: 7398.13 mg; Fosfor: 1834.36 mg; Żelazo: 11.57 mg; Witamina B12: 4.43 ug; Magnez: 385.02 mg; Witamina D: 1.87 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)

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

2. śniadanie

chleb 30 g
(**GLU**)

jogurt naturalny 150 g

Obiad

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

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

ziemniaki 250 250 g

sałatka z kapusty pekińskiej 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)

twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(MLE)

kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2867.01 kcal; Białko ogółem: 132.81 g; Tłuszcz: 121.61 g; Węglowodany ogółem: 335.89 g; Witamina C: 121.80 mg; Wapń: 987.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1782.34 ug; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; WW: 33.31 Por; Potas: 4366.21 mg; Sód: 8827.10 mg; Fosfor: 2195.64 mg; Żelazo: 15.57 mg; Witamina B12: 20.45 ug; Magnez: 424.67 mg; Witamina D: 11.79 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

ser topiony 100 g
(MLE)

sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(MLE)

Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)

pierogi z truskawkami -projekt 350 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(GLU)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło 20g 20 g
(*MLE*)
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(*MLE*)
miód 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
3069.66 kcal; Białko ogółem: 84.02 g;
Tłuszcz: 125.11 g; Węglowodany
ogółem: 423.68 g; Witamina C: 119.98
mg; Wapń: 1144.64 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1452.77 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.06 g; WW: 42.47 Por;
Potas: 2003.74 mg; Sód: 4370.71 mg;
Fosfor: 1724.53 mg; Żelazo: 9.40 mg;
Witamina B12: 3.56 ug; Magnez:
237.03 mg; Witamina D: 1.21 ug;

29.09.2025
2b

podstawowa
Śniadanie
kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150
g
(*MLE*)
dżem 40 g
jabłko 1 szt

Obiad
zupa barszcz biały z ziemniakami 500
ml
(*GLU, MLE, SEL*)
fasolka po bretońsku z kielbasą projekt
350 g
(*GLU, SOJ, SEL*)
chleb 100 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2988.74 kcal; Białko ogółem: 111.91 g;
Tłuszcz: 94.49 g; Węglowodany
ogółem: 460.57 g; Witamina C: 86.67
mg; Wapń: 1300.67 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 970.21 ug; Błonnik
pokarmowy: 43.39 g; WW: 46.07 Por;
Potas: 4603.77 mg; Sód: 7229.57 mg;
Fosfor: 2054.28 mg; Żelazo: 18.08 mg;
Witamina B12: 4.39 ug; Magnez:
506.98 mg; Witamina D: 1.32 ug;

łatwo strawna
Śniadanie
kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150
g
(*MLE*)
dżem 40 g
jabłko 1 szt

Obiad
zupa barszcz biały z ziemniakami 500
ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)

ryż 200 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 gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2803.07 kcal; Białko ogółem: 103.84 g;
Tłuszcz: 87.25 g; Węglowodany
ogółem: 426.09 g; Witamina C: 94.63
mg; Wapń: 859.90 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2483.76 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.80 g; WW: 42.69 Por;
Potas: 4171.94 mg; Sód: 6606.54 mg;
Fosfor: 1831.75 mg; Żelazo: 11.80 mg;
Witamina B12: 4.98 ug; Magnez:
373.43 mg; Witamina D: 1.84 ug;

niskotłuszczowe
Śniadanie
kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150
g
(*MLE*)
dżem 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 500
ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)
ryż 200 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 gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
3012.52 kcal; Białko ogółem: 106.70 g;
Tłuszcz: 107.95 g; Węglowodany
ogółem: 430.43 g; Witamina C: 94.83
mg; Wapń: 950.60 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2348.46 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.80 g; WW: 43.05 Por;
Potas: 4222.24 mg; Sód: 7016.24 mg;
Fosfor: 1914.95 mg; Żelazo: 10.83 mg;
Witamina B12: 5.09 ug; Magnez:
378.83 mg; Witamina D: 1.08 ug;

cukrzyca 5
Śniadanie
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150
g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie
chleb 30 g
(*GLU*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
Obiad
zupa barszcz biały z ziemniakami 500
ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)
ryż 200 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek
chleb 30 g
(*GLU*)
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)

Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2798.32 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 103.20 g; Węglowodany ogółem: 374.00 g; Witamina C: 86.93 mg; Wapń: 751.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3609.66 ug; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; WW: 37.37 Por; Potas: 3890.24 mg; Sód: 7633.73 mg; Fosfor: 1897.11 mg; Żelazo: 14.50 mg; Witamina B12: 9.01 ug; Magnez: 354.57 mg; Witamina D: 2.21 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
dżem 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g
(**GLU, SEL**)
chleb 100 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)
jajko 50 g
(**JAJ**)

pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2908.07 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 84.14 g; Węglowodany ogółem: 473.05 g; Witamina C: 133.43 mg; Wapń: 1525.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1326.86 ug; Błonnik pokarmowy: 47.07 g; WW: 47.36 Por; Potas: 4819.19 mg; Sód: 8360.39 mg; Fosfor: 2153.90 mg; Żelazo: 18.96 mg; Witamina B12: 4.88 ug; Magnez: 533.28 mg; Witamina D: 2.19 ug;

30.09.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
ser ziarnisty 150 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
stek wieprzowy-projekt 120 g
(**GLU**)
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**)

sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2840.42 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 119.79 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; Witamina C: 125.25 mg; Wapń: 930.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1187.29 ug; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; WW: 36.06 Por; Potas: 4712.73 mg; Sód: 8115.97 mg; Fosfor: 1815.78 mg; Żelazo: 14.93 mg; Witamina B12: 4.96 ug; Magnez: 401.13 mg; Witamina D: 2.96 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
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**)
sałatka wiosennna z pomidorami 100 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2574.62 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 104.61 g; Węglowodany ogółem: 331.33 g; Witamina C: 100.97 mg; Wapń: 793.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1121.04 ug; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; WW: 33.18 Por; Potas: 4139.46 mg; Sód: 8333.96 mg; Fosfor: 1654.07 mg; Żelazo: 10.70 mg; Witamina B12: 4.70 ug; Magnez: 354.04 mg; Witamina D: 1.70 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
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**)
sałatka wiosennna z pomidorami 100 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2555.82 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 101.61 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; Witamina C: 101.27 mg; Wapń: 824.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1095.84 ug; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; WW: 33.28 Por; Potas: 4176.26 mg; Sód: 8345.46 mg; Fosfor: 1676.47 mg; Żelazo: 10.71 mg; Witamina B12: 4.79 ug; Magnez: 357.14 mg; Witamina D: 1.69 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
ser ziarnisty 150 g
ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 30 g
(*GLU*)
twaróg 50 g 50 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*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2616.22 kcal; Białko ogółem: 119.42 g;
Tłuszcz: 99.25 g; Węglowodany
ogółem: 340.30 g; Witamina C: 93.32
mg; Wapń: 689.70 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1192.76 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.03 g; WW: 33.96 Por;
Potas: 4072.29 mg; Sód: 8685.43 mg;
Fosfor: 1838.35 mg; Żelazo: 13.35 mg;
Witamina B12: 4.99 ug; Magnez:
381.43 mg; Witamina D: 2.54 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
nutella 50 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)

koktajl z maślanki i owocow 250 ml
(*MLE*)
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 żółty 57 g
(*MLE*)
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
3093.87 kcal; Białko ogółem: 113.59 g;
Tłuszcz: 115.30 g; Węglowodany
ogółem: 429.92 g; Witamina C: 114.82
mg; Wapń: 1681.68 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1470.49 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.95 g; WW: 43.36 Por;
Potas: 3799.25 mg; Sód: 5937.38 mg;
Fosfor: 2030.36 mg; Żelazo: 12.31 mg;
Witamina B12: 5.99 ug; Magnez:
415.23 mg; Witamina D: 1.82 ug;

01.10.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g
(*SOJ, SEL*)
musztarda 11 g
(*GOR*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pieczarkowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
powidło do zupy 40 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2905.34 kcal; Białko ogółem: 147.84 g;
Tłuszcz: 115.33 g; Węglowodany
ogółem: 347.81 g; Witamina C: 71.98
mg; Wapń: 840.26 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2821.54 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.16 g; WW: 34.77 Por;
Potas: 4602.52 mg; Sód: 6528.49 mg;
Fosfor: 2043.29 mg; Żelazo: 14.81 mg;
Witamina B12: 4.85 ug; Magnez:
385.05 mg; Witamina D: 6.25 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
powidło do zupy 40 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2682.84 kcal; Białko ogółem: 132.95 g;
Tłuszcz: 95.80 g; Węglowodany
ogółem: 348.21 g; Witamina C: 76.69
mg; Wapń: 820.64 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2725.13 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.90 g; WW: 34.86 Por;
Potas: 4527.47 mg; Sód: 6985.06 mg;
Fosfor: 1987.81 mg; Żelazo: 14.13 mg;
Witamina B12: 4.73 ug; Magnez:
377.85 mg; Witamina D: 5.43 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
powidło do zupy 40 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2682.84 kcal; Białko ogółem: 132.95 g;
Tłuszcz: 95.80 g; Węglowodany
ogółem: 348.21 g; Witamina C: 76.69
mg; Wapń: 820.64 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2725.13 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.90 g; WW: 34.86 Por;
Potas: 4527.47 mg; Sód: 6985.06 mg;
Fosfor: 1987.81 mg; Żelazo: 14.13 mg;
Witamina B12: 4.73 ug; Magnez:
377.85 mg; Witamina D: 5.43 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
chleb 30 g (<i>GLU</i>) schab gotowany 30 g Obiad zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 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>) ser ziarnisty 150 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2830.94 kcal; Białko ogółem: 149.70 g; Tłuszcz: 111.88 g; Węglowodany ogółem: 337.96 g; Witamina C: 150.63 mg; Wapń: 342.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 833.40 ug; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; WW: 33.70 Por; Potas: 4521.10 mg; Sód: 7906.44 mg; Fosfor: 1955.48 mg; Żelazo: 16.05 mg; Witamina B12: 3.95 ug; Magnez: 378.39 mg; Witamina D: 6.04 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad pieczarkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) kotlety sojowy 6szt 6 szt (<i>GLU, JAJ</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>) ser ziarnisty 150 g pasta z jajek 50g 50 g (<i>JAJ</i>) powidło do zupy 40 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2941.69 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 129.36 g; Węglowodany ogółem: 382.14 g; Witamina C: 71.98 mg; Wapń: 1039.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3013.16 ug; Błonnik pokarmowy: 36.20 g; WW: 38.22 Por; Potas: 4587.39 mg; Sód: 5363.70 mg; Fosfor: 1935.82 mg; Żelazo: 15.20 mg; Witamina B12: 4.80 ug; Magnez: 416.09 mg; Witamina D: 2.75 ug; 02.10.2025 2b podstawowa Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek kiszony 50 g 50 g Obiad zupa koperkowa z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g (<i>GLU, MLE</i>) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (<i>MLE</i>) miód 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 3096.77 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 129.78 g; Węglowodany ogółem: 395.89 g; Witamina C: 85.00 mg; Wapń: 1153.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1124.94 ug; Błonnik pokarmowy: 22.68 g; WW: 39.70 Por; Potas: 3160.33 mg; Sód: 6696.32 mg; Fosfor: 2106.13 mg; Żelazo: 10.67 mg; Witamina B12: 4.71 ug; Magnez: 308.78 mg; Witamina D: 2.26 ug; łatwo strawna Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g Obiad zupa koperkowa z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ryż 200 g kapusta włoska duszona - dieta 130 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>) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (<i>MLE</i>) miód 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 3245.43 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 136.33 g; Węglowodany ogółem: 415.83 g; Witamina C: 168.60 mg; Wapń: 1006.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1228.76 ug; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; WW: 41.70 Por; Potas: 3832.85 mg; Sód: 8656.29 mg; Fosfor: 1820.02 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina B12: 5.00 ug; Magnez: 350.71 mg; Witamina D: 2.09 ug; niskotłuszczowe Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g Obiad zupa koperkowa z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ryż 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>) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (<i>MLE</i>) miód 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 3252.17 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 137.71 g; Węglowodany ogółem: 418.17 g; Witamina C: 78.58 mg; Wapń: 914.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2227.29 ug; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; WW: 41.94 Por; Potas: 3672.71 mg; Sód: 7324.81 mg; Fosfor: 1802.89 mg; Żelazo: 11.55 mg; Witamina B12: 5.04 ug; Magnez: 335.63 mg; Witamina D: 2.11 ug; cukrzyca 5 Śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ryż 200 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(*GLU, SEL*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3154.93 kcal; Białko ogółem: 134.44 g;
Tłuszcz: 137.34 g; Węglowodany
ogółem: 374.29 g; Witamina C: 160.58
mg; Wapń: 1046.92 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1511.31 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.90 g; WW: 37.42 Por;
Potas: 3879.06 mg; Sód: 9563.64 mg;
Fosfor: 2283.55 mg; Żelazo: 13.03 mg;
Witamina B12: 4.33 ug; Magnez:
378.05 mg; Witamina D: 2.94 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
pasztet jajeczny z pieczarkami 100 g
(*JAJ, MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
leczo wegetariańskie-projekt 350 g
(*GLU, MLE*)
ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)
miód 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3093.80 kcal; Białko ogółem: 104.71 g;
Tłuszcz: 118.57 g; Węglowodany
ogółem: 430.54 g; Witamina C: 396.06
mg; Wapń: 1422.74 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2654.46 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.29 g; WW: 43.32 Por;
Potas: 3909.75 mg; Sód: 6610.19 mg;
Fosfor: 2337.61 mg; Żelazo: 13.95 mg;
Witamina B12: 5.63 ug; Magnez:
344.27 mg; Witamina D: 4.00 ug;

03.10.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
dżem 40 g
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)

Obiad

zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 500
ml
(*GLU, SEL*)
makaron 200 g
(*GLU, JAJ*)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
jajko 100 g
(*JAJ*)
kiełbasa żywiecka- 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2998.96 kcal; Białko ogółem: 87.50 g;
Tłuszcz: 113.47 g; Węglowodany
ogółem: 428.81 g; Witamina C: 103.05
mg; Wapń: 887.96 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2417.09 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.36 g; WW: 42.95 Por;
Potas: 3236.42 mg; Sód: 7691.41 mg;
Fosfor: 1477.84 mg; Żelazo: 14.20 mg;
Witamina B12: 9.00 ug; Magnez:
324.43 mg; Witamina D: 3.23 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
dżem 40 g
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)

Obiad
krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
makaron 200 g
(*GLU, JAJ*)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
jajko 100 g
(*JAJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2795.65 kcal; Białko ogółem: 82.03 g;
Tłuszcz: 98.43 g; Węglowodany
ogółem: 414.98 g; Witamina C: 76.77
mg; Wapń: 864.71 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2430.08 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.54 g; WW: 41.66 Por;
Potas: 2512.40 mg; Sód: 10379.98 mg;
Fosfor: 1477.77 mg; Żelazo: 13.68 mg;
Witamina B12: 8.93 ug; Magnez:
325.32 mg; Witamina D: 3.21 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
dżem 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
makaron nitki 200 g
sos truskawkowy-projekt 140 g
(*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
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2631.05 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 76.22 g; Węglowodany ogółem: 415.28 g; Witamina C: 77.60 mg; Wapń: 816.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1237.13 ug; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; WW: 41.67 Por; Potas: 2836.65 mg; Sód: 9132.83 mg; Fosfor: 1637.13 mg; Żelazo: 9.81 mg; Witamina B12: 6.91 ug; Magnez: 362.17 mg; Witamina D: 1.36 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(**GLU, GOR**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

jajko 100 g
(**JAJ**)
kielbasa żywiecka- 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2660.27 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 109.95 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g; Witamina C: 118.82 mg; Wapń: 823.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4556.42 ug; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; WW: 32.94 Por; Potas: 2490.84 mg; Sód: 11064.97 mg; Fosfor: 1621.00 mg; Żelazo: 20.13 mg; Witamina B12: 13.72 ug; Magnez: 374.56 mg; Witamina D: 3.41 ug;

wegetariańska

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
dżem 40 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

Obiad

zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

jajko 100 g
(**JAJ**)
ryba w folii z jarzynami 80 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2944.81 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 99.04 g; Węglowodany ogółem: 431.82 g; Witamina C: 103.87 mg; Wapń: 933.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1589.79 ug; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; WW: 43.28 Por; Potas: 3494.72 mg; Sód: 7044.66 mg; Fosfor: 1810.69 mg; Żelazo: 11.46 mg; Witamina B12: 8.48 ug; Magnez: 365.83 mg; Witamina D: 2.87 ug;

04.10.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasztetowa 90 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 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**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2896.29 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 130.34 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; Witamina C: 92.54 mg; Wapń: 1264.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4390.03 ug; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; WW: 34.06 Por; Potas: 4061.12 mg; Sód: 8582.61 mg; Fosfor: 1900.70 mg; Żelazo: 16.83 mg; Witamina B12: 9.93 ug; Magnez: 359.05 mg; Witamina D: 4.84 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 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**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2697.71 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 109.57 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; Witamina C: 97.39 mg; Wapń: 831.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2481.36 ug; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; WW: 33.97 Por; Potas: 4339.56 mg; Sód: 8619.59 mg; Fosfor: 1786.27 mg; Żelazo: 11.79 mg; Witamina B12: 3.89 ug; Magnez: 376.45 mg; Witamina D: 3.61 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 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**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2681.51 kcal; Białko ogółem: 114.73 g;
Tłuszcz: 109.57 g; Węglowodany
ogółem: 334.93 g; Witamina C: 97.39
mg; Wapń: 831.22 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2481.36 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.14 g; WW: 33.57 Por;
Potas: 4339.48 mg; Sód: 8231.05 mg;
Fosfor: 1786.19 mg; Żelazo: 11.78 mg;
Witamina B12: 3.89 ug; Magnez:
373.55 mg; Witamina D: 3.61 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 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*)

sałatka z pora 1/2 50 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2724.96 kcal; Białko ogółem: 117.63 g;
Tłuszcz: 110.95 g; Węglowodany
ogółem: 343.96 g; Witamina C: 109.37
mg; Wapń: 675.87 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2576.38 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.71 g; WW: 34.29 Por;
Potas: 4381.14 mg; Sód: 8850.37 mg;
Fosfor: 1792.51 mg; Żelazo: 13.68 mg;
Witamina B12: 3.49 ug; Magnez:
389.64 mg; Witamina D: 4.02 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasta ryżowo-paprykowa z rybą 100 g
(*RYB*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

kasza jęczmienna z mieszanką
meksykańską 350 g
(*GLU*)
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)
jogurt owocowy 150 ml
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
tortilla wegetariańska 1 szt
(*GLU, JAJ, MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
3960.06 kcal; Białko ogółem: 163.14 g;
Tłuszcz: 150.39 g; Węglowodany
ogółem: 590.09 g; Witamina C: 855.76
mg; Wapń: 3105.96 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 10936.83 ug; Błonnik
pokarmowy: 102.84 g; WW: 58.97 Por;
Potas: 11765.20 mg; Sód: 5078.25 mg;
Fosfor: 3277.42 mg; Żelazo: 67.48 mg;
Witamina B12: 13.94 ug; Magnez:
649.60 mg; Witamina D: 6.54 ug;