

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

05.10.2025
2b
podstawowa
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)
ogórek świeży 50 g
Obiad
zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g (GLU, MLE)
ziemniaki 250 250 g
mizeria 100 g (MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:	Energia : 2423.72 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 88.15 g; Węglowodany ogółem: 324.07 g; Witamina C: 111.17 mg; Wapń: 738.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1050.84 ug; Błonnik pokarmowy: 23.09 g; WW: 32.53 Por; Potas: 4300.90 mg; Sód: 8586.58 mg; Fosfor: 1830.81 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina B12: 4.39 ug; Magnez: 393.83 mg; Witamina D: 2.27 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	zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, 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 z jabłek 400 ml
Kolacja	herbata 500 ml
	chleb 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
	pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2363.39 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 82.09 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; Witamina C: 111.83 mg; Wapń: 721.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1315.95 ug; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; WW: 32.67 Por; Potas: 4225.09 mg; Sód: 8038.86 mg; Fosfor: 1782.37 mg; Żelazo: 11.98 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 378.25 mg; Witamina D: 2.31 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

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

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

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**)

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)

twaróg 50 g 50 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2311.49 kcal; Białko ogółem: 105.62 g
Tłuszcz: 72.70 g; Węglowodany
ogółem: 328.18 g; Witamina C: 112.13
mg; Wapń: 779.75 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1135.50 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.70 g; WW: 32.93 Por;
Potas: 4256.29 mg; Sód: 8003.61 mg;
Fosfor: 1827.02 mg; Żelazo: 11.00 mg
Witamina B12: 4.08 ug; Magnez:
380.25 mg; Witamina D: 1.45 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)

ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(GLU)

schab gotowany 30 g

Obiad

zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, 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**)

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

pasta z jajek 50g 50 g
(**JAJ**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2530.69 kcal; Białko ogółem: 126.97 g

Tłuszcz: 93.72 g; Węglowodany ogółem: 317.52 g; Witamina C: 102.83 mg; Wapń: 572.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1418.67 ug; Błonnik pokarmowy: 26.59 g; WW: 31.65 Por; Potas: 4441.02 mg; Sód: 8558.58 mg; Fosfor: 2158.25 mg; Żelazo: 16.41 mg; Witamina B12: 20.04 ug; Magnez: 414.39 mg; Witamina D: 12.25 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

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

miód 50 g

ogórek świeży 50 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
makaron 200 g
(*GLU, JAJ*)
sos śmietanowo-serowy 130 ml
(*GLU, MLE*)
sałatka wiosennna z pomidorami 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*)
pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3144.92 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 141.36 g; Węglowodany ogółem: 382.81 g; Witamina C: 92.50 mg; Wapń: 1525.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1681.64 ug; Błonnik pokarmowy: 23.08 g; WW: 38.47 Por; Potas: 2593.14 mg; Sód: 4777.85 mg; Fosfor: 2026.88 mg; Żelazo: 10.73 mg; Witamina B12: 6.13 ug; Magnez: 277.78 mg; Witamina D: 2.17 ug;

06.10.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

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

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 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*)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2824.79 kcal; Białko ogółem: 131.50 g; Tłuszcz: 107.02 g; Węglowodany ogółem: 357.78 g; Witamina C: 56.12 mg; Wapń: 1334.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1295.26 ug; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; WW: 35.92 Por; Potas: 3089.39 mg; Sód: 5952.78 mg; Fosfor: 2045.21 mg; Żelazo: 11.68 mg; Witamina B12: 4.16 ug; Magnez: 328.88 mg; Witamina D: 1.10 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 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
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(*GLU, SEL*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka wieprzowa 36g 36 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 : 2959.53 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 121.29 g; Węglowodany ogółem: 371.11 g; Witamina C: 199.19 mg; Wapń: 1049.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1171.58 ug; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; WW: 37.22 Por; Potas: 4924.20 mg; Sód: 10408.83 mg; Fosfor: 1985.04 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina B12: 4.80 ug; Magnez: 430.51 mg; Witamina D: 3.90 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 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
buraczki gotowane 130 g
(*GLU, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka wieprzowa 36g 36 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 : 3088.92 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 131.80 g; Węglowodany ogółem: 380.78 g; Witamina C: 98.65 mg; Wapń: 986.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1254.81 ug; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; WW: 38.16 Por; Potas: 4869.54 mg; Sód: 9073.19 mg; Fosfor: 1936.26 mg; Żelazo: 14.46 mg; Witamina B12: 4.88 ug; Magnez: 417.33 mg; Witamina D: 4.30 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*)
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
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(*GLU, SEL*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
serek do chleba 1/2szt 62,5 g
(*MLE*)

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2974.56 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; Tłuszcz: 129.10 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; Witamina C: 194.08 mg; Wapń: 624.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1091.53 ug; Błonnik pokarmowy: 32.97 g; WW: 35.82 Por; Potas: 4487.60 mg; Sód: 10989.42 mg; Fosfor: 1822.70 mg; Żelazo: 12.79 mg; Witamina B12: 3.75 ug; Magnez: 390.55 mg; Witamina D: 3.91 ug; wegetariańska	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3297.42 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 125.85 g; Węglowodany ogółem: 477.97 g; Witamina C: 92.29 mg; Wapń: 1307.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1130.26 ug; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; WW: 47.92 Por; Potas: 3385.34 mg; Sód: 5420.49 mg; Fosfor: 2125.20 mg; Żelazo: 13.29 mg; Witamina B12: 4.88 ug; Magnez: 369.98 mg; Witamina D: 3.01 ug;	sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2712.51 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 109.12 g; Węglowodany ogółem: 349.62 g; Witamina C: 77.53 mg; Wapń: 824.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1328.79 ug; Błonnik pokarmowy: 27.15 g; WW: 34.95 Por; Potas: 4113.39 mg; Sód: 8353.13 mg; Fosfor: 1664.75 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina B12: 4.79 ug; Magnez: 373.56 mg; Witamina D: 2.22 ug;	pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE) szynka konserwowa 57 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2616.51 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 98.32 g; Węglowodany ogółem: 350.16 g; Witamina C: 77.53 mg; Wapń: 825.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1312.59 ug; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; WW: 35.01 Por; Potas: 4178.79 mg; Sód: 8738.93 mg; Fosfor: 1707.95 mg; Żelazo: 12.47 mg; Witamina B12: 4.49 ug; Magnez: 381.96 mg; Witamina D: 1.88 ug;	rosół z makaronem dieta 500 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem drobnostarte 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g szynka konserwowa 57 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2585.01 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 91.91 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; Witamina C: 85.16 mg; Wapń: 879.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1881.79 ug; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; WW: 35.92 Por; Potas: 4490.49 mg; Sód: 9203.58 mg; Fosfor: 1752.48 mg; Żelazo: 12.98 mg; Witamina B12: 4.55 ug; Magnez: 402.06 mg; Witamina D: 1.90 ug;
Śniadanie kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) miód 50 g jabłko 1 szt Obiad zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml	07.10.2025 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) pieczeń rzymska 57 g Obiad rosół z makaronem dieta 500 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (JAJ)	łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) Obiad rosół z makaronem dieta 500 ml (GLU, JAJ, SEL)	niskotłuszczowe Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) Obiad	cukrzyca 5 Śniadanie chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) 2. śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
chleb 30 g (<i>GLU</i>) pasta z kurczaka dieta 50g 50 g Obiad rosół z makaronem dieta 500 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (<i>JAJ</i>) sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (<i>MLE</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>) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 57 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2593.96 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 100.86 g; Węglowodany ogółem: 333.01 g; Witamina C: 80.57 mg; Wapń: 727.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2881.03 ug; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; WW: 33.16 Por; Potas: 3901.66 mg; Sód: 9111.98 mg; Fosfor: 1779.98 mg; Żelazo: 12.33 mg; Witamina B12: 3.94 ug; Magnez: 377.30 mg; Witamina D: 2.35 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 jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) jogurt naturalny 150 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (<i>MLE</i>) ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2977.74 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 108.63 g; Węglowodany ogółem: 440.10 g; Witamina C: 130.43 mg; Wapń: 1194.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2558.33 ug; Błonnik pokarmowy: 33.84 g; WW: 43.91 Por; Potas: 4937.97 mg; Sód: 3405.71 mg; Fosfor: 1780.91 mg; Żelazo: 10.74 mg; Witamina B12: 4.65 ug; Magnez: 380.20 mg; Witamina D: 0.95 ug; 08.10.2025	2b podstawowa Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (<i>MLE</i>) miod 25 g Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) udziec z kurczaka panierowany -projekt 150 g (<i>GLU, JAJ</i>) ziemniaki 250 250 g kapusta biała 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>) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) ser ziarnisty 150 g pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt	<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2958.36 kcal; Białko ogółem: 136.44 g; Tłuszcz: 111.44 g; Węglowodany ogółem: 380.00 g; Witamina C: 153.97 mg; Wapń: 985.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 888.91 ug; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; WW: 37.95 Por; Potas: 4364.85 mg; Sód: 6637.71 mg; Fosfor: 2037.19 mg; Żelazo: 12.68 mg; Witamina B12: 4.75 ug; Magnez: 395.13 mg; Witamina D: 4.49 ug; łatwo strawna Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (<i>MLE</i>) miod 25 g Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g 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>) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) ser ziarnisty 150 g pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2707.07 kcal; Białko ogółem: 135.77 g; Tłuszcz: 92.46 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; Witamina C: 69.70 mg; Wapń: 890.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2815.51 ug; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; WW: 35.89 Por; Potas: 4266.24 mg; Sód: 6563.94 mg; Fosfor: 1999.55 mg; Żelazo: 12.15 mg; Witamina B12: 4.53 ug; Magnez: 383.13 mg; Witamina D: 4.66 ug; niskotłuszczowe Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (<i>MLE</i>) miod 25 g Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g 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>) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) ser ziarnisty 150 g pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
produkt mleczny/owoc 1 szt	Wartości odżywcze: Energia : 2707.07 kcal; Białko ogółem: 135.77 g; Tłuszcz: 92.46 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; Witamina C: 69.70 mg; Wapń: 890.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2815.51 ug; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; WW: 35.89 Por; Potas: 4266.24 mg; Sód: 6563.94 mg; Fosfor: 1999.55 mg; Żelazo: 12.15 mg; Witamina B12: 4.53 ug; Magnez: 383.13 mg; Witamina D: 4.66 ug;	chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ) ser ziarnisty 150 g pomidor 50 g 50 g	masło 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) ser ziarnisty 150 g pomidor 50 g 50 g	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny				
produkt mleczny/owoc 1 szt	Wartości odżywcze: Energia : 2792.26 kcal; Białko ogółem: 161.62 g; Tłuszcz: 109.25 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; Witamina C: 153.41 mg; Wapń: 592.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 975.36 ug; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; WW: 31.78 Por; Potas: 4327.15 mg; Sód: 7054.78 mg; Fosfor: 2074.10 mg; Żelazo: 13.50 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 370.72 mg; Witamina D: 5.34 ug;	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z porem 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g	masło 20g 20 g (MLE) twaróg 100 g (MLE) ser ziarnisty 150 g pomidor 50 g 50 g	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny				
produkt mleczny/owoc 1 szt	Wartości odżywcze: Energia : 2619.30 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 99.35 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; Witamina C: 111.09 mg; Wapń: 938.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1517.73 ug; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; WW: 33.40 Por; Potas: 4239.43 mg; Sód: 5626.81 mg; Fosfor: 1813.51 mg; Żelazo: 12.90 mg; Witamina B12: 4.80 ug; Magnez: 365.33 mg; Witamina D: 2.55 ug;	chleb 150 g (GLU) schab gotowany 30 g	masło mix 20g 20 g twaróg z porem 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny				
produkt mleczny/owoc 1 szt	Wartości odżywcze: Energia : 2704.72 kcal; Białko ogółem: 127.43 g; Tłuszcz: 100.80 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g; Witamina C: 120.08 mg; Wapń: 955.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1481.21 ug; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; WW: 35.10 Por; Potas: 4442.18 mg; Sód: 5334.74 mg; Fosfor: 1906.29 mg; Żelazo: 13.71 mg; Witamina B12: 4.88 ug; Magnez: 373.27 mg; Witamina D: 3.31 ug;	chleb 150 g (GLU) schab gotowany 30 g	masło mix 20g 20 g twaróg z porem 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 36 g	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny				

09.10.2025				
2b				
podstawowa				
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 neapolitańska z ryżem 500 ml (GLU, MLE)				
schab gotowany-projekt 75 g				
sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE)				
ziemniaki 250 250 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)				

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)				
schab gotowany 30 g				
Obiad				
zupa koperkowa z makaronem 500 ml (GLU, MLE, SEL)				
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g				
ziemniaki 250 250 g				
kapusta biała zasmażana 130 g (GLU)				
napój owocowy b/cukru 400 ml				
Podwieczorek				
chleb 30 g (GLU)				
twaróg 50 g 50 g (MLE)				
Kolacja				
herbata b/c 500 ml				

09.10.2025				
2b				
podstawowa				
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 neapolitańska z ryżem 500 ml (GLU, MLE)				
schab gotowany-projekt 75 g				
sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE)				
ziemniaki 250 250 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)				

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 neapolitańska z ryżem b/sera żółtego 500 ml (GLU, MLE, SEL)				
schab gotowany-projekt 75 g				
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)				
ziemniaki 250 250 g				
jarzyna duszona 130 g (GLU)				
napój owocowy z jabłek 400 ml				
Kolacja				
herbata 500 ml				
chleb 150 g (GLU)				

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml
(*SEL*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2512.80 kcal; Białko ogółem: 116.32 g;
Tłuszcz: 88.50 g; Węglowodany
ogółem: 337.64 g; Witamina C: 96.74
mg; Wapń: 736.61 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2065.53 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.91 g; WW: 33.87 Por;
Potas: 4319.70 mg; Sód: 6204.77 mg;
Fosfor: 1700.18 mg; Żelazo: 12.40 mg;
Witamina B12: 4.35 ug; Magnez:
365.38 mg; Witamina D: 2.50 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*)
pasta z twarogu i ryby 50g 50 g
(*RYB, MLE*)

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
schab gotowany-projekt 75 g
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
ser topiony 1/2szt 50 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml
(*SEL*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2698.91 kcal; Białko ogółem: 131.50 g;
Tłuszcz: 109.55 g; Węglowodany
ogółem: 324.50 g; Witamina C: 106.71
mg; Wapń: 750.19 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1533.81 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.26 g; WW: 32.40 Por;
Potas: 3911.66 mg; Sód: 6201.51 mg;
Fosfor: 1991.89 mg; Żelazo: 14.27 mg;
Witamina B12: 7.28 ug; Magnez:
355.13 mg; Witamina D: 4.52 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasta z twarogu i ryby 100 g
(*RYB, MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)

kopytka z masłem -projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, 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 kebab wegetariańska 150 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3473.33 kcal; Białko ogółem: 132.28 g;
Tłuszcz: 134.09 g; Węglowodany
ogółem: 470.50 g; Witamina C: 261.09
mg; Wapń: 2433.98 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2364.32 ug; Błonnik
pokarmowy: 39.19 g; WW: 47.10 Por;
Potas: 4979.65 mg; Sód: 3673.76 mg;
Fosfor: 2575.88 mg; Żelazo: 14.74 mg;
Witamina B12: 13.43 ug; Magnez:
423.23 mg; Witamina D: 5.85 ug;

10.10.2025

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 grochowa z grzankami 500 ml
ryba smazona -projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszzonej kapusty 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*)
pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2928.19 kcal; Białko ogółem: 121.13 g;
Tłuszcz: 105.00 g; Węglowodany
ogółem: 409.03 g; Witamina C: 77.43
mg; Wapń: 825.23 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1215.19 ug; Błonnik
pokarmowy: 38.04 g; WW: 40.91 Por;
Potas: 4766.39 mg; Sód: 9661.14 mg;
Fosfor: 2227.99 mg; Żelazo: 15.92 mg;
Witamina B12: 8.80 ug; Magnez:
534.31 mg; Witamina D: 2.28 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 makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

ryba po grecku-projekt 220 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 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*)
pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2629.78 kcal; Białko ogółem: 95.93 g;
Tłuszcz: 95.55 g; Węglowodany
ogółem: 372.99 g; Witamina C: 86.07
mg; Wapń: 773.91 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1609.13 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.37 g; WW: 37.40 Por;
Potas: 3677.44 mg; Sód: 5617.95 mg;
Fosfor: 1472.39 mg; Żelazo: 12.17 mg;
Witamina B12: 3.35 ug; Magnez:
353.46 mg; Witamina D: 1.94 ug;

niskotłuszczowe

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 makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
ryba po grecku-projekt 220 g
(*GLU*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ziemniaki 250 250 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)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2596.68 kcal; Białko ogółem: 99.93 g;
Tłuszcz: 89.16 g; Węglowodany
ogółem: 374.69 g; Witamina C: 86.07
mg; Wapń: 801.31 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1453.88 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.37 g; WW: 37.57 Por;
Potas: 3671.84 mg; Sód: 5571.20 mg;
Fosfor: 1494.64 mg; Żelazo: 11.17 mg;
Witamina B12: 2.99 ug; Magnez:
352.36 mg; Witamina D: 1.10 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pieczarek 100 g
(JAJ, MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

ryba po grecku-projekt 220 g
(GLU)
ziemniaki 250 250 g
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 gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
pasta z jajek 50g 50 g
(JAJ)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2700.46 kcal; Białko ogółem: 116.21 g;
Tłuszcz: 110.72 g; Węglowodany
ogółem: 340.20 g; Witamina C: 96.79
mg; Wapń: 1111.83 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1894.50 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.50 g; WW: 33.98 Por;
Potas: 3554.06 mg; Sód: 6285.96 mg;
Fosfor: 1767.66 mg; Żelazo: 12.97 mg;
Witamina B12: 4.48 ug; Magnez:
330.60 mg; Witamina D: 4.20 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
nutella 50 g

Obiad

zupa grochowa z grzankami 500 ml
ryba smazona -projekt 120 g
(GLU, JAJ)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszonej kapusty 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)
pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3147.99 kcal; Białko ogółem: 129.30 g;
Tłuszcz: 101.54 g; Węglowodany
ogółem: 470.46 g; Witamina C: 89.80
mg; Wapń: 985.51 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1486.67 ug; Błonnik
pokarmowy: 46.04 g; WW: 47.10 Por;
Potas: 5331.74 mg; Sód: 8816.87 mg;
Fosfor: 2457.64 mg; Żelazo: 17.69 mg;
Witamina B12: 8.36 ug; Magnez:
652.96 mg; Witamina D: 1.08 ug;

11.10.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(MLE)

pasta z kurczaka dieta 50g 50 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)
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
pieczeń rzymska 57 g
pieczeń rzymska 36 g
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym
100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2973.22 kcal; Białko ogółem: 114.88 g;
Tłuszcz: 126.03 g; Węglowodany
ogółem: 377.23 g; Witamina C: 129.56
mg; Wapń: 1144.28 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1778.62 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.05 g; WW: 37.71 Por;
Potas: 4536.08 mg; Sód: 7063.75 mg;
Fosfor: 2244.25 mg; Żelazo: 16.70 mg;
Witamina B12: 5.56 ug; Magnez:
403.93 mg; Witamina D: 2.59 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g

ser do chleba 125 g
(MLE)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 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)
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2944.32 kcal; Białko ogółem: 111.55 g;
Tłuszcz: 122.17 g; Węglowodany
ogółem: 382.39 g; Witamina C: 106.85
mg; Wapń: 851.88 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2897.02 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.09 g; WW: 38.40 Por;
Potas: 4692.03 mg; Sód: 7904.50 mg;
Fosfor: 1979.35 mg; Żelazo: 15.85 mg;
Witamina B12: 5.73 ug; Magnez:
410.38 mg; Witamina D: 2.77 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Obiad

zupa solferino b/fasolki 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
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*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2913.82 kcal; Białko ogółem: 111.49 g;
Tłuszcz: 118.87 g; Węglowodany ogółem: 381.42 g; Witamina C: 102.19 mg; Wapń: 854.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2834.42 ug; Błonnik pokarmowy: 34.37 g; WW: 38.29 Por; Potas: 4626.05 mg; Sód: 7661.01 mg; Fosfor: 1981.02 mg; Żelazo: 15.63 mg; Witamina B12: 5.77 ug; Magnez: 403.98 mg; Witamina D: 2.75 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Na_Oddział_Kolumnowy.fr3

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 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*)
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
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*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2905.07 kcal; Białko ogółem: 122.97 g;
Tłuszcz: 115.63 g; Węglowodany ogółem: 380.59 g; Witamina C: 132.41 mg; Wapń: 772.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3068.44 ug; Błonnik pokarmowy: 42.35 g; WW: 37.95 Por; Potas: 4649.06 mg; Sód: 8749.98 mg; Fosfor: 2313.53 mg; Żelazo: 19.87 mg; Witamina B12: 5.15 ug; Magnez: 418.17 mg; Witamina D: 3.85 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
smalczyk z fasoli 100 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kasza jęczmiennna z mieszanką meksykańską 350 g
(*GLU*)
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
budyń 200 ml
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
konserwa rybna 1 szt 240 g
(*RYB*)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3136.25 kcal; Białko ogółem: 124.81 g;
Tłuszcz: 115.69 g; Węglowodany ogółem: 441.52 g; Witamina C: 196.56 mg; Wapń: 2084.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1883.39 ug; Błonnik pokarmowy: 45.83 g; WW: 44.20 Por; Potas: 6084.16 mg; Sód: 5157.73 mg; Fosfor: 3193.84 mg; Żelazo: 23.07 mg; Witamina B12: 37.01 ug; Magnez: 545.59 mg; Witamina D: 20.59 ug;