

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

12.10.2025
2a
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa parówkowa 90 g
musztarda 11 g (GOR)
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
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 na słodko 100 g (MLE)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2808.42 kcal; Białko ogółem: 137.37 g; Tłuszcz: 108.57 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; Witamina C: 126.63 mg; Wapń: 873.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1433.48 ug; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; WW: 34.39 Por; Potas: 4648.06 mg; Sód: 7022.44 mg; Fosfor: 1991.27 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina B12: 4.59 ug; Magnez: 404.26 mg; Witamina D: 2.63 ug;
łatwo strawna
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
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 na słodko 100 g (MLE)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt
Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2798.60 kcal; Białko ogółem: 139.14 g; Tłuszcz: 109.17 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; Witamina C: 126.63 mg; Wapń: 854.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1430.48 ug; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; WW: 34.25 Por; Potas: 4814.91 mg; Sód: 6956.84 mg; Fosfor: 2069.57 mg; Żelazo: 11.76 mg; Witamina B12: 4.51 ug; Magnez: 401.39 mg; Witamina D: 2.70 ug;
niskotłuszczowe
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g
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 na słodko 100 g (MLE)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt
Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2802.02 kcal; Białko ogółem: 139.13 g; Tłuszcz: 106.04 g; Węglowodany ogółem: 351.46 g; Witamina C: 96.24 mg; Wapń: 832.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 950.16 ug; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; WW: 35.22 Por; Potas: 4896.67 mg; Sód: 6820.09 mg; Fosfor: 2094.40 mg; Żelazo: 11.79 mg; Witamina B12: 4.55 ug; Magnez: 394.52 mg; Witamina D: 2.67 ug;
cukrzyca 5
Śniadanie
herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g
2. śniadanie
chleb 30 g (GLU)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)
Obiad
zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)
napój z owoców b/cukru 400 ml
Podwieczorek
chleb 30 g (GLU)
ser żółty 36g 36 g (MLE)
Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2832.74 kcal; Białko ogółem: 160.33 g; Tłuszcz: 124.23 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; Witamina C: 130.96 mg; Wapń: 1058.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1523.83 ug; Błonnik pokarmowy: 43.41 g; WW: 30.82 Por; Potas: 5283.72 mg; Sód: 8262.63 mg; Fosfor: 2818.43 mg; Żelazo: 19.26 mg; Witamina B12: 20.53 ug; Magnez: 538.10 mg; Witamina D: 12.29 ug;
wegetariańska
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
jajko 100 g (JAJ)
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
kotlet sojowy panierowany 4 szt (GLU, JAJ)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (MLE) powidło do zupy 40 g jabłko 1 szt Obiad zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) spaghetti wegetariańskie-pilotaz 350 g (GLU, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) pasta z jajek 100 g (JAJ) twaróg 50 g 50 g (MLE) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 3164.71 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 118.80 g; Węglowodany ogółem: 432.88 g; Witamina C: 78.57 mg; Wapń: 1952.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1846.92 ug; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; WW: 43.35 Por; Potas: 3598.06 mg; Sód: 7324.44 mg; Fosfor: 2094.73 mg; Żelazo: 15.10 mg; Witamina B12: 6.88 ug; Magnez: 380.91 mg; Witamina D: 3.10 ug;	podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) ogórek świeży 50 g Obiad zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g (GLU, MLE, 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) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt	Wartości odżywcze: Energia : 3094.05 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 130.90 g; Węglowodany ogółem: 384.63 g; Witamina C: 132.34 mg; Wapń: 966.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3761.93 ug; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; WW: 38.57 Por; Potas: 3656.06 mg; Sód: 7907.30 mg; Fosfor: 2070.99 mg; Żelazo: 14.83 mg; Witamina B12: 14.66 ug; Magnez: 385.45 mg; Witamina D: 1.47 ug; łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surowka 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) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)	kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 3016.19 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 124.38 g; Węglowodany ogółem: 382.66 g; Witamina C: 70.13 mg; Wapń: 972.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4707.33 ug; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; WW: 38.39 Por; Potas: 3753.77 mg; Sód: 6957.46 mg; Fosfor: 2070.51 mg; Żelazo: 14.90 mg; Witamina B12: 14.64 ug; Magnez: 380.30 mg; Witamina D: 1.50 ug; niskotłuszczowe Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g szynka łopatkowa 57 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) 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) serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2830.89 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 108.01 g; Węglowodany ogółem: 381.47 g; Witamina C: 66.13 mg; Wapń: 938.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2344.28 ug; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; WW: 38.28 Por; Potas: 3570.32 mg; Sód: 6619.01 mg; Fosfor: 1970.31 mg; Żelazo: 10.25 mg; Witamina B12: 5.25 ug; Magnez: 358.45 mg; Witamina D: 1.15 ug; cukrzyca 5 Śniadanie herbata b/c 500 ml chleb razowy 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) 2. śniadanie chleb 30 g (GLU) twaróg 50 g 50 g (MLE) Obiad zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) kasza jęczmienna 200 g (GLU)
---	--	--	---	--

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

surowka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2933.36 kcal; Białko ogółem: 123.41 g; Tłuszcz: 136.66 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; Witamina C: 52.38 mg; Wapń: 622.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4583.20 ug; Błonnik pokarmowy: 46.51 g; WW: 34.44 Por; Potas: 3603.76 mg; Sód: 7466.05 mg; Fosfor: 2302.31 mg; Żelazo: 18.37 mg; Witamina B12: 13.92 ug; Magnez: 459.11 mg; Witamina D: 1.53 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*)

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
kotleciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
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*)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3318.78 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 144.71 g; Węglowodany ogółem: 421.87 g; Witamina C: 69.96 mg; Wapń: 1731.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1774.71 ug; Błonnik pokarmowy: 34.48 g; WW: 42.28 Por; Potas: 3559.61 mg; Sód: 4886.82 mg; Fosfor: 2421.03 mg; Żelazo: 15.52 mg; Witamina B12: 22.09 ug; Magnez: 401.30 mg; Witamina D: 10.89 ug;

15.10.2025

2a

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa żywiecka 57 g
twaróg na slono 50 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem 250 g
(*SEL*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3080.81 kcal; Białko ogółem: 117.73 g; Tłuszcz: 121.03 g; Węglowodany ogółem: 415.68 g; Witamina C: 263.25 mg; Wapń: 1587.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1284.73 ug; Błonnik pokarmowy: 38.59 g; WW: 41.53 Por; Potas: 4740.68 mg; Sód: 9640.00 mg; Fosfor: 2061.12 mg; Żelazo: 14.24 mg; Witamina B12: 5.53 ug; Magnez: 432.93 mg; Witamina D: 2.50 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*)
twaróg na slono 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
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*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
sałatka jarzynowa 100 g
(*MLE, GOR*)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2653.65 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 105.33 g; Węglowodany ogółem: 352.70 g; Witamina C: 124.24 mg; Wapń: 813.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1663.37 ug; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; WW: 35.40 Por; Potas: 4464.85 mg; Sód: 9709.94 mg; Fosfor: 1735.32 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina B12: 4.58 ug; Magnez: 406.24 mg; Witamina D: 2.22 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 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*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sałatka jarzynowa -diety
niskotłuszczowe 100 g
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2600.00 kcal; Białko ogółem: 101.11 g;
Tłuszcz: 97.50 g; Węglowodany
ogółem: 360.48 g; Witamina C: 104.27
mg; Wapń: 848.09 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2923.07 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.19 g; WW: 36.19 Por;
Potas: 4737.15 mg; Sód: 10102.39 mg;
Fosfor: 1768.10 mg; Żelazo: 12.62 mg;
Witamina B12: 4.71 ug; Magnez:
410.44 mg; Witamina D: 2.20 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg na slono 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500
ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g

bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 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 :
2709.44 kcal; Białko ogółem: 117.76 g;
Tłuszcz: 123.73 g; Węglowodany
ogółem: 329.04 g; Witamina C: 147.24
mg; Wapń: 1012.45 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1673.92 ug; Błonnik
pokarmowy: 49.64 g; WW: 32.94 Por;
Potas: 4623.57 mg; Sód: 10404.87 mg;
Fosfor: 2277.99 mg; Żelazo: 19.03 mg;
Witamina B12: 5.30 ug; Magnez:
513.36 mg; Witamina D: 2.86 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
marmolada 40g 40 g
twaróg na slono 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500
ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gołabki wegetariańskie 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2743.57 kcal; Białko ogółem: 93.67 g;
Tłuszcz: 88.29 g; Węglowodany
ogółem: 432.55 g; Witamina C: 287.68
mg; Wapń: 1603.89 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1920.73 ug; Błonnik
pokarmowy: 43.03 g; WW: 43.22 Por;
Potas: 4707.89 mg; Sód: 7621.82 mg;
Fosfor: 1890.05 mg; Żelazo: 13.04 mg;
Witamina B12: 4.39 ug; Magnez:
408.75 mg; Witamina D: 2.21 ug;

16.10.2025
2a
podstawowa

Śniadanie

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

ser topiony 100 g
(**MLE**)
miod 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
kotlet schabowy -projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta kiszona zasmażana 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2805.85 kcal; Białko ogółem: 102.13 g;
Tłuszcz: 109.54 g; Węglowodany
ogółem: 379.40 g; Witamina C: 101.78
mg; Wapń: 1049.28 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 977.47 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.91 g; WW: 37.92 Por;
Potas: 3900.04 mg; Sód: 8080.91 mg;
Fosfor: 1984.19 mg; Żelazo: 11.70 mg;
Witamina B12: 3.96 ug; Magnez:
350.77 mg; Witamina D: 1.62 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

ser topiony 100 g
(**MLE**)
miod 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
kotlet schabowy -projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta kiszona zasmażana 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2805.85 kcal; Białko ogółem: 102.13 g;
Tłuszcz: 109.54 g; Węglowodany
ogółem: 379.40 g; Witamina C: 101.78
mg; Wapń: 1049.28 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 977.47 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.91 g; WW: 37.92 Por;
Potas: 3900.04 mg; Sód: 8080.91 mg;
Fosfor: 1984.19 mg; Żelazo: 11.70 mg;
Witamina B12: 3.96 ug; Magnez:
350.77 mg; Witamina D: 1.62 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(GLU, SEL)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(GLU, 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 konserwowa 57 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2635.54 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 88.97 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; Witamina C: 87.87 mg; Wapń: 820.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 954.70 ug; Błonnik pokarmowy: 27.37 g; WW: 37.93 Por; Potas: 4214.06 mg; Sód: 7108.67 mg; Fosfor: 1612.13 mg; Żelazo: 12.30 mg; Witamina B12: 4.12 ug; Magnez: 353.46 mg; Witamina D: 1.89 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 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)
sałatka z pieczarek 50g 50 g
(JAJ, MLE)

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(GLU, SEL)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
kapusta biała zasmażana 130 g
(GLU)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(GLU)
pasta jajeczno -serowa 1/2porcji 50 g
(JAJ, MLE)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
szynka konserwowa 57 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2443.92 kcal; Białko ogółem: 118.67 g; Tłuszcz: 91.61 g; Węglowodany ogółem: 329.63 g; Witamina C: 183.24 mg; Wapń: 648.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1014.15 ug; Błonnik pokarmowy: 47.02 g; WW: 32.86 Por; Potas: 4503.19 mg; Sód: 7798.47 mg; Fosfor: 2073.25 mg; Żelazo: 16.17 mg; Witamina B12: 3.89 ug; Magnez: 463.13 mg; Witamina D: 2.88 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(MLE)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(GLU, SEL)
kluski śląskie projekt 350 g
(GLU, JAJ)
sos pieczarkowy 130 ml
(GLU, MLE)
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)
ser do chleba 125 g
(MLE)
pasta jajeczno -serowa 1/2porcji 50 g
(JAJ, MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3454.82 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 128.79 g; Węglowodany ogółem: 516.08 g; Witamina C: 114.32 mg; Wapń: 1268.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1200.92 ug; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; WW: 51.58 Por; Potas: 4343.81 mg; Sód: 5269.35 mg; Fosfor: 2069.28 mg; Żelazo: 13.38 mg; Witamina B12: 4.57 ug; Magnez: 350.01 mg; Witamina D: 2.54 ug;

17.10.2025

2a

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa fasolowa z ziemniakami 500 ml
makaron z jabłkami i
cynamonem-projekt 350 g
(GLU, JAJ)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
pasta z twarogu i ryby 100 g
(RYB, MLE)
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2908.21 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 75.66 g; Węglowodany ogółem: 486.82 g; Witamina C: 82.82 mg; Wapń: 985.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1007.33 ug; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; WW: 48.74 Por; Potas: 3948.12 mg; Sód: 9256.84 mg; Fosfor: 1806.45 mg; Żelazo: 14.70 mg; Witamina B12: 9.98 ug; Magnez: 433.65 mg; Witamina D: 5.32 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)
makaron z jabłkami i
cynamonem-projekt 350 g
(GLU, JAJ)
napój z owocow 400 ml
budyń 200 ml
(MLE)

Kolacja

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3021.25 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 80.15 g; Węglowodany ogółem: 502.05 g; Witamina C: 97.02 mg; Wapń: 1087.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1168.10 ug; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; WW: 50.36 Por; Potas: 3651.58 mg; Sód: 7826.92 mg; Fosfor: 1676.83 mg; Żelazo: 10.82 mg; Witamina B12: 4.40 ug; Magnez: 357.78 mg; Witamina D: 1.59 ug; niskotłuszczowe	kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3021.25 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 80.15 g; Węglowodany ogółem: 502.05 g; Witamina C: 97.02 mg; Wapń: 1085.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1168.10 ug; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; WW: 50.36 Por; Potas: 3651.58 mg; Sód: 5495.92 mg; Fosfor: 1676.35 mg; Żelazo: 10.81 mg; Witamina B12: 4.40 ug; Magnez: 340.38 mg; Witamina D: 1.59 ug; cukrzyca 5	herbata b/c 500 ml chleb razowy 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2541.17 kcal; Białko ogółem: 127.15 g; Tłuszcz: 97.33 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; Witamina C: 127.44 mg; Wapń: 996.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2255.95 ug; Błonnik pokarmowy: 42.44 g; WW: 32.76 Por; Potas: 4052.88 mg; Sód: 6718.06 mg; Fosfor: 2337.63 mg; Żelazo: 20.76 mg; Witamina B12: 19.53 ug; Magnez: 509.16 mg; Witamina D: 11.66 ug; wegetariańska	herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) pasta z twarogu i ryby 100 g (<i>RYB, MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3007.81 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 77.82 g; Węglowodany ogółem: 506.58 g; Witamina C: 82.82 mg; Wapń: 1097.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1028.73 ug; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; WW: 50.72 Por; Potas: 3792.12 mg; Sód: 9196.44 mg; Fosfor: 1846.45 mg; Żelazo: 14.13 mg; Witamina B12: 10.75 ug; Magnez: 420.05 mg; Witamina D: 5.38 ug;	napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2816.93 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 124.07 g; Węglowodany ogółem: 340.03 g; Witamina C: 72.86 mg; Wapń: 809.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2929.72 ug; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; WW: 34.00 Por; Potas: 4092.30 mg; Sód: 8395.20 mg; Fosfor: 1740.00 mg; Żelazo: 12.06 mg; Witamina B12: 4.29 ug; Magnez: 373.91 mg; Witamina D: 4.18 ug;
Śniadanie herbata 500 ml grysik na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g dżem 40 g szynka konserwowa 36 g Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron z jabłkami d. niskotłusz.-projekt 350 g napój z owocow 400 ml budyń 200 ml (<i>MLE</i>) Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>)	Śniadanie herbata b/c 500 ml chleb razowy 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) szynka konserwowa 36 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) pasta z kurczaka 50 g Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron ze szpinakiem i serem żółtym 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) napój z owoców b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) schab gotowany 30 g Kolacja	Śniadanie herbata 500 ml grysik na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g dżem 40 g serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) Obiad zupa fasolowa z ziemniakami 500 ml makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) napój z owocow 400 ml Kolacja	18.10.2025 2a podstawowa 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 konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g 50 g Obiad rosół z makaronem dieta 500 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) potrawka drobiowa - projekt 290 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (<i>GLU</i>)	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 konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g Obiad rosół z makaronem dieta 500 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) potrawka drobiowa - projekt 290 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g marchewka duszona 130 g (<i>GLU</i>)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2794.78 kcal; Białko ogółem: 115.39 g;
Tłuszcz: 120.40 g; Węglowodany
ogółem: 338.49 g; Witamina C: 79.11
mg; Wapń: 799.61 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2927.17 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.21 g; WW: 33.88 Por;
Potas: 4216.40 mg; Sód: 9111.80 mg;
Fosfor: 1770.15 mg; Żelazo: 11.68 mg;
Witamina B12: 3.98 ug; Magnez:
370.91 mg; Witamina D: 4.11 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
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*)
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2794.78 kcal; Białko ogółem: 115.39 g;
Tłuszcz: 120.40 g; Węglowodany
ogółem: 338.49 g; Witamina C: 79.11
mg; Wapń: 799.61 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2927.17 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.21 g; WW: 33.88 Por;
Potas: 4216.40 mg; Sód: 9111.80 mg;
Fosfor: 1770.15 mg; Żelazo: 11.68 mg;
Witamina B12: 3.98 ug; Magnez:
370.91 mg; Witamina D: 4.11 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)

potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem
130 g
(*GLU*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2746.78 kcal; Białko ogółem: 120.75 g;
Tłuszcz: 124.26 g; Węglowodany
ogółem: 328.54 g; Witamina C: 92.28
mg; Wapń: 671.57 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1000.69 ug; Błonnik
pokarmowy: 43.51 g; WW: 32.84 Por;
Potas: 4491.84 mg; Sód: 10153.03 mg;
Fosfor: 2100.87 mg; Żelazo: 16.48 mg;
Witamina B12: 3.45 ug; Magnez:
492.67 mg; Witamina D: 4.10 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

ser do chleba 125 g
(*MLE*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
placki ziemniaczane-węg-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
pieczeń rzymska 36 g
jajko 50 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3193.89 kcal; Białko ogółem: 103.02 g;
Tłuszcz: 146.92 g; Węglowodany
ogółem: 390.16 g; Witamina C: 107.41
mg; Wapń: 1740.44 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1110.98 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.21 g; WW: 38.89 Por;
Potas: 4449.42 mg; Sód: 4457.41 mg;
Fosfor: 2390.26 mg; Żelazo: 11.60 mg;
Witamina B12: 6.58 ug; Magnez:
375.50 mg; Witamina D: 2.19 ug;