

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

19.10.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE)
szynka konserwowa 36 g
Obiad
krupnik 500 ml (GLU, SEL)
schab duszony w sosie śmietanowo-czosnkowym-projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
jajko 50 g (JAJ)
kiełbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:	Energia : 2529.30 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 90.98 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; Witamina C: 125.63 mg; Wapń: 855.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 983.40 ug; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; WW: 34.03 Por; Potas: 3960.86 mg; Sód: 10550.44 mg; Fosfor: 1806.67 mg; Żelazo: 11.88 mg; Witamina B12: 4.89 ug; Magnez: 385.85 mg; Witamina D: 2.68 ug;
łatwo strawna	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE)
	szynka konserwowa 36 g
Obiad	krupnik 500 ml (GLU, SEL)
	schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 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)
	jajko 50 g (JAJ)
	kiełbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)
	sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2470.86 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 85.95 g; Węglowodany ogółem: 338.09 g; Witamina C: 72.67 mg; Wapń: 810.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2507.76 ug; Błonnik pokarmowy: 26.27 g; WW: 33.91 Por; Potas: 3921.58 mg; Sód: 9932.55 mg; Fosfor: 1788.92 mg; Żelazo: 11.82 mg; Witamina B12: 4.90 ug; Magnez: 377.39 mg; Witamina D: 2.73 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g
(MLE)

szynka konserwowa 36 g

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)

schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 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)

masło 20g 20 g
(MLE)

sałata -projekt 15 g

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2688.91 kcal; Białko ogółem: 111.39 g;
Tłuszcz: 109.85 g; Węglowodany
ogółem: 337.92 g; Witamina C: 72.67
mg; Wapń: 886.34 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2399.26 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.27 g; WW: 33.84 Por;
Potas: 3955.00 mg; Sód: 9948.51 mg;
Fosfor: 1861.84 mg; Żelazo: 10.84 mg;
Witamina B12: 4.98 ug; Magnez:
378.49 mg; Witamina D: 1.99 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g

2. śniadanie
chleb 30 g
(**GLU**)
schab gotowany 30 g

Obiad
krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
schab duszony w sosie
śmietanowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek
chleb 30 g
(**GLU**)

ser żółty 36g 36 g
(MLE)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150 g
(GLU)

masło 20g 20 g
(MLE)

jajko 50 g
(JAJ)

kiełbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2553.91 kcal; Białko ogółem: 127.52 g

Tłuszcz: 97.13 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; Witamina C: 120.39 mg; Wapń: 756.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1181.63 ug; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; WW: 31.66 Por; Potas: 3791.26 mg; Sód: 9841.07 mg; Fosfor: 1890.82 mg; Żelazo: 13.15 mg; Witamina B12: 4.67 ug; Magnez: 377.18 mg; Witamina D: 3.13 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(MLE)

jajko 50 g
(JAJ)

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)

pierogi ruskie -projekt 350 g
(GLU, JAJ, MLE)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) dżem 40 g sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2798.18 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 108.17 g; Węglowodany ogółem: 388.74 g; Witamina C: 108.97 mg; Wapń: 977.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1094.43 ug; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; WW: 39.10 Por; Potas: 2842.82 mg; Sód: 7951.21 mg; Fosfor: 1561.90 mg; Żelazo: 9.45 mg; Witamina B12: 4.52 ug; Magnez: 304.12 mg; Witamina D: 1.71 ug;	ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) chleb 100 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) pasztet z indyka 100 g (<i>GLU, GOR</i>) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3048.35 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 98.31 g; Węglowodany ogółem: 473.03 g; Witamina C: 136.21 mg; Wapń: 1060.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3352.77 ug; Błonnik pokarmowy: 51.90 g; WW: 47.24 Por; Potas: 5257.64 mg; Sód: 8285.20 mg; Fosfor: 1996.82 mg; Żelazo: 24.16 mg; Witamina B12: 12.86 ug; Magnez: 546.37 mg; Witamina D: 1.52 ug;	Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (<i>GLU, 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>) pasztet z indyka 100 g (<i>GLU, GOR</i>) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3046.03 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 113.94 g; Węglowodany ogółem: 424.13 g; Witamina C: 143.48 mg; Wapń: 912.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3646.72 ug; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; WW: 42.39 Por; Potas: 5471.78 mg; Sód: 9235.53 mg; Fosfor: 1833.77 mg; Żelazo: 17.75 mg; Witamina B12: 13.16 ug; Magnez: 458.77 mg; Witamina D: 1.69 ug;	marmolada 40g 40 g jabłko gotowane 1 szt Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (<i>GLU, 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>) szynka konserwowa drobiowa 90 g sałatka wiosennna z pomidorami 100 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2861.35 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 421.82 g; Witamina C: 139.28 mg; Wapń: 871.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1326.45 ug; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; WW: 42.18 Por; Potas: 5391.27 mg; Sód: 9126.86 mg; Fosfor: 1801.99 mg; Żelazo: 13.53 mg; Witamina B12: 3.82 ug; Magnez: 452.32 mg; Witamina D: 1.17 ug;	jabłko 1 szt 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) chleb razowy 120 g (<i>GLU</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) pasztet z indyka 100 g (<i>GLU, GOR</i>) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3112.50 kcal; Białko ogółem: 131.63 g; Tłuszcz: 122.28 g; Węglowodany ogółem: 418.38 g; Witamina C: 96.80 mg; Wapń: 822.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3351.17 ug; Błonnik pokarmowy: 54.56 g; WW: 41.74 Por; Potas: 5209.49 mg; Sód: 9542.69 mg; Fosfor: 2432.38 mg; Żelazo: 27.88 mg; Witamina B12: 28.36 ug; Magnez: 586.06 mg; Witamina D: 11.27 ug;

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

wegetariańska	
Śniadanie	
kakao 450 ml	(MLE)
chleb 150 g	(GLU)
masło mix 20g 20 g	
serek homogenizowany owocowy 150 g	(MLE)
marmolada 40g 40 g	
jablko 1 szt	
Obiad	
ziemniaczana 500 ml	(GLU, 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 do chleba smakowy 125 g	(MLE)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g	
Posiłek nocny	
produkt mleczny/owoc 1 szt	

Wartości odżywcze: Energia : 2978.83 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 94.01 g; Węglowodany ogółem: 487.60 g; Witamina C: 178.77 mg; Wapń: 1140.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1210.87 ug; Błonnik pokarmowy: 53.17 g; WW: 48.71 Por; Potas: 5290.11 mg; Sód: 9353.27 mg; Fosfor: 1954.44 mg; Żelazo: 19.29 mg; Witamina B12: 3.58 ug; Magnez: 548.02 mg; Witamina D: 1.29 ug;	
21.10.2025	
2b	
podstawowa	
Śniadanie	
kawa zbożowa 450 ml	(GLU, MLE)
chleb 150 g	(GLU)
masło mix 20g 20 g	
ser topiony 100 g	(MLE)
schab gotowany 30 g	
pomidor 50 g 50 g	
Obiad	
rosolnik 500 ml	(SEL)
wątroba wieprzowa-projekt 220 g	(GLU)
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)
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 : 2779.43 kcal; Białko ogółem: 129.05 g; Tłuszcz: 110.79 g; Węglowodany ogółem: 343.72 g; Witamina C: 157.52 mg; Wapń: 1143.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 24967.95 ug; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; WW: 34.47 Por; Potas: 4461.73 mg; Sód: 9279.49 mg; Fosfor: 2637.56 mg; Żelazo: 45.74 mg; Witamina B12: 49.08 ug; Magnez: 406.02 mg; Witamina D: 3.88 ug;	
łatwo strawna	
Śniadanie	
kawa zbożowa 450 ml	(GLU, MLE)
chleb 150 g	(GLU)
masło mix 20g 20 g	
ser do chleba smakowy 125 g	(MLE)
schab gotowany 30 g	
pomidor 50 g 50 g	
Obiad	
rosolnik 500 ml	(SEL)
gołąbki z kapusty włoskiej i wieprzowiny 250 g	
ziemniaki 250 250 g	
sos pomidorowy 100 ml	(GLU, MLE, SEL)
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)

kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g	(GLU, SOJ)
Posiłek nocny	
produkt mleczny/owoc 1 szt	
Wartości odżywcze: Energia : 2919.64 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 117.28 g; Węglowodany ogółem: 396.11 g; Witamina C: 290.59 mg; Wapń: 1035.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1459.80 ug; Błonnik pokarmowy: 35.15 g; WW: 39.65 Por; Potas: 4960.77 mg; Sód: 8947.43 mg; Fosfor: 1796.41 mg; Żelazo: 11.49 mg; Witamina B12: 3.81 ug; Magnez: 415.35 mg; Witamina D: 1.53 ug;	
niskotłuszczowe	
Śniadanie	
kawa zbożowa 450 ml	(GLU, MLE)
chleb 150 g	(GLU)
masło mix 20g 20 g	
ser do chleba smakowy 125 g	(MLE)
schab gotowany 30 g	
pomidor 50 g 50 g	
Obiad	
rosolnik 500 ml	(SEL)
ryż z warzywami i miesem wieprz.- niskotlusz. 300 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	
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g	(GLU, SOJ)

Posiłek nocny	
produkt mleczny/owoc 1 szt	
Wartości odżywcze: Energia : 2523.08 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 103.04 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; Witamina C: 70.02 mg; Wapń: 827.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2796.40 ug; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3259.78 mg; Sód: 5859.16 mg; Fosfor: 1568.30 mg; Żelazo: 9.57 mg; Witamina B12: 3.73 ug; Magnez: 308.07 mg; Witamina D: 1.47 ug;	
cukrzyca 5	
Śniadanie	
chleb 150 g	(GLU)
masło mix 20g 20 g	
ser do chleba smakowy 125 g	(MLE)
schab gotowany 30 g	
pomidor 50 g 50 g	
2. śniadanie	
chleb 30 g	(GLU)
ryba w folii z jarzynami 80 g	
Obiad	
rosolnik 500 ml	(SEL)
gołąbki z kapusty włoskiej i wieprzowiny 250 g	
ziemniaki 250 250 g	
sos pomidorowy 100 ml	(GLU, MLE, SEL)
napój owocowy b/cukru 400 ml	
Podwieczorek	
chleb 30 g	(GLU)
ser żółty 36g 36 g	(MLE)
Kolacja	

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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 :
3118.54 kcal; Białko ogółem: 135.58 g;
Tłuszcz: 130.07 g; Węglowodany
ogółem: 389.61 g; Witamina C: 310.27
mg; Wapń: 1009.82 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1566.87 ug; Błonnik
pokarmowy: 40.24 g; WW: 38.91 Por;
Potas: 5222.00 mg; Sód: 9531.45 mg;
Fosfor: 2262.19 mg; Żelazo: 14.73 mg;
Witamina B12: 7.90 ug; Magnez:
477.84 mg; Witamina D: 2.55 ug;

wegetariańska
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(MLE)
nutella 50 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa jarzynowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
kalaflor w sosie beszamelowym projekt
350 g
(GLU, JAJ, MLE)
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 :
2995.14 kcal; Białko ogółem: 107.41 g;
Tłuszcz: 131.68 g; Węglowodany
ogółem: 378.78 g; Witamina C: 274.17
mg; Wapń: 2002.53 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1529.48 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.93 g; WW: 38.17 Por;
Potas: 4206.67 mg; Sód: 6664.71 mg;
Fosfor: 2438.69 mg; Żelazo: 14.27 mg;
Witamina B12: 6.07 ug; Magnez:
431.70 mg; Witamina D: 2.17 ug;

22.10.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(MLE)
miód 25 g
jabłko 1 szt
Obiad
selerowa z ryżem zabieli. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta
100 g
(JAJ)

sos pieczarkowy 130 ml
(GLU, MLE)
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)
kiełbasa żywiewka 57 g
kiełbasa żywiewka- 36 g
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2928.69 kcal; Białko ogółem: 104.59 g;
Tłuszcz: 121.36 g; Węglowodany
ogółem: 384.43 g; Witamina C: 82.64
mg; Wapń: 1249.55 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2396.19 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.97 g; WW: 38.49 Por;
Potas: 4094.69 mg; Sód: 9887.58 mg;
Fosfor: 1819.07 mg; Żelazo: 12.36 mg;
Witamina B12: 5.50 ug; Magnez:
372.13 mg; Witamina D: 2.77 ug;

łatwo strawna
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g
jabłko 1 szt
Obiad
selerowa z ryżem zabieli. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)

zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta
100 g
(JAJ)
sos koperkowy 100 ml
(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)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2583.97 kcal; Białko ogółem: 95.18 g;
Tłuszcz: 90.31 g; Węglowodany
ogółem: 378.39 g; Witamina C: 78.28
mg; Wapń: 843.90 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2334.19 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.10 g; WW: 37.85 Por;
Potas: 4065.42 mg; Sód: 10607.04 mg;
Fosfor: 1663.71 mg; Żelazo: 10.53 mg;
Witamina B12: 4.53 ug; Magnez:
377.70 mg; Witamina D: 1.39 ug;

nisko tłuszczowe
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g

jabłko gotowane 1 szt
Obiad
selerowa z ryżem zabieli. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta
100 g
(JAJ)
sos koperkowy 100 ml
(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)
masło 20g 20 g
(MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2567.77 kcal; Białko ogółem: 95.18 g;
Tłuszcz: 90.31 g; Węglowodany
ogółem: 374.40 g; Witamina C: 78.28
mg; Wapń: 843.57 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2334.19 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.10 g; WW: 37.45 Por;
Potas: 4065.34 mg; Sód: 10218.50 mg;
Fosfor: 1663.63 mg; Żelazo: 10.53 mg;
Witamina B12: 4.53 ug; Magnez:
374.80 mg; Witamina D: 1.39 ug;

cukrzyca 5
Śniadanie
chleb 150 g
(GLU)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

selerowa z ryżem zabel. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(JAJ)
sos koperkowy 100 ml
(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)
serek do chleba 1/2szt 62,5 g
(MLE)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2631.35 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 108.11 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; Witamina C: 77.43 mg; Wapń: 843.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2629.76 ug; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; WW: 34.82 Por; Potas: 3793.10 mg; Sód: 12001.21 mg; Fosfor: 1675.09 mg; Żelazo: 11.61 mg; Witamina B12: 3.77 ug; Magnez: 381.44 mg; Witamina D: 1.41 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z ryżem zabel. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gzik projekt 130 g
(MLE)
ziemniaki 4 szt 4 szt
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)
jajko 100 g
(JAJ)
sos tatarski 100 ml
(MLE, GOR)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2487.47 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 78.63 g; Węglowodany ogółem: 381.81 g; Witamina C: 100.42 mg; Wapń: 1009.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2610.75 ug; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; WW: 38.26 Por; Potas: 3858.64 mg; Sód: 8602.53 mg; Fosfor: 1701.80 mg; Żelazo: 11.60 mg; Witamina B12: 5.26 ug; Magnez: 356.09 mg; Witamina D: 2.38 ug;

23.10.2025

2b

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 jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g
(GLU, JAJ)
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)
szynka konserwowa 36 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2598.16 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 95.67 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; Witamina C: 116.03 mg; Wapń: 861.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1239.03 ug; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; WW: 33.51 Por; Potas: 3901.07 mg; Sód: 6283.29 mg; Fosfor: 1754.61 mg; Żelazo: 10.83 mg; Witamina B12: 4.20 ug; Magnez: 370.36 mg; Witamina D: 1.38 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(SOJ)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(GLU, MLE, 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 na słońo 100 g
(MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2466.67 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 83.18 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; Witamina C: 123.23 mg; Wapń: 915.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1480.79 ug; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; WW: 33.64 Por; Potas: 4038.58 mg; Sód: 7535.93 mg; Fosfor: 1785.09 mg; Żelazo: 10.41 mg; Witamina B12: 3.87 ug; Magnez: 384.35 mg; Witamina D: 1.11 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 makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 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)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słono 100 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2537.73 kcal; Białko ogółem: 118.48 g;
Tłuszcz: 83.69 g; Węglowodany
ogółem: 349.58 g; Witamina C: 84.71
mg; Wapń: 851.44 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1081.97 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.45 g; WW: 35.05 Por;
Potas: 4324.45 mg; Sód: 7274.71 mg;
Fosfor: 1796.89 mg; Żelazo: 11.78 mg;
Witamina B12: 3.90 ug; Magnez:
384.81 mg; Witamina D: 1.21 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(*SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
sałatka z pieczarek 50g 50 g
(*JAJ, MLE*)

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 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2487.39 kcal; Białko ogółem: 120.74 g;
Tłuszcz: 84.65 g; Węglowodany
ogółem: 335.70 g; Witamina C: 128.68
mg; Wapń: 830.36 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1558.70 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.65 g; WW: 33.48 Por;
Potas: 4027.29 mg; Sód: 7631.61 mg;
Fosfor: 1859.12 mg; Żelazo: 12.07 mg;
Witamina B12: 3.58 ug; Magnez:
391.39 mg; Witamina D: 2.16 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150
g
(*MLE*)
nutella 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
naleśniki z serem białym i
szpinakiem-projekt 2 szt
(*GLU, JAJ, MLE*)
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*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2989.35 kcal; Białko ogółem: 117.08 g;
Tłuszcz: 111.71 g; Węglowodany
ogółem: 399.97 g; Witamina C: 94.02
mg; Wapń: 1524.57 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1737.60 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.91 g; WW: 40.25 Por;
Potas: 2606.75 mg; Sód: 3816.86 mg;
Fosfor: 1928.10 mg; Żelazo: 10.69 mg;
Witamina B12: 6.38 ug; Magnez:
349.97 mg; Witamina D: 1.17 ug;

24.10.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

Obiad

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

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka z udźca-podst 100 g
(*SEL*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3253.44 kcal; Białko ogółem: 123.58 g;
Tłuszcz: 123.43 g; Węglowodany
ogółem: 437.39 g; Witamina C: 71.71
mg; Wapń: 1348.11 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1567.79 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.88 g; WW: 43.80 Por;
Potas: 3542.64 mg; Sód: 6157.33 mg;
Fosfor: 2016.65 mg; Żelazo: 12.22 mg;
Witamina B12: 5.38 ug; Magnez:
353.28 mg; Witamina D: 2.94 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

Obiad

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

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(*MLE, SEL*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3176.37 kcal; Białko ogółem: 119.23 g;
Tłuszcz: 116.81 g; Węglowodany
ogółem: 436.94 g; Witamina C: 71.11
mg; Wapń: 1022.78 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1575.64 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.71 g; WW: 43.78 Por;
Potas: 3564.02 mg; Sód: 7145.31 mg;
Fosfor: 1907.99 mg; Żelazo: 13.04 mg;
Witamina B12: 5.34 ug; Magnez:
356.36 mg; Witamina D: 3.69 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

pasta z kurczaka udziec diety 100 g
(*MLE, SEL*)

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3252.37 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 119.46 g; Węglowodany ogółem: 443.39 g; Witamina C: 71.11 mg; Wapń: 1119.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1472.64 ug; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; WW: 44.48 Por; Potas: 3617.52 mg; Sód: 7644.81 mg; Fosfor: 2015.99 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina B12: 5.59 ug; Magnez: 362.36 mg; Witamina D: 2.98 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ser żółty 90 g
(*MLE*)

ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)

jogurt naturalny 150 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)

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*)

pasta z kurczaka udziec diety 100 g
(*MLE, SEL*)

jajko 50 g
(*JAJ*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2949.17 kcal; Białko ogółem: 135.08 g; Tłuszcz: 113.29 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; Witamina C: 68.81 mg; Wapń: 1643.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1780.32 ug; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; WW: 37.08 Por; Potas: 3265.83 mg; Sód: 7804.14 mg; Fosfor: 2297.93 mg; Żelazo: 13.56 mg; Witamina B12: 5.84 ug; Magnez: 354.63 mg; Witamina D: 3.78 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

marmolada do zupy 40 g

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

tortilla wegetariańska 1 szt
(*GLU, JAJ, MLE*)

ser żółty 57 g
(*MLE*)

ketchup -projekt 20 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3576.08 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 137.10 g; Węglowodany ogółem: 488.26 g; Witamina C: 134.14 mg; Wapń: 1610.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1465.34 ug; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; WW: 48.87 Por; Potas: 3386.42 mg; Sód: 5953.61 mg; Fosfor: 2120.71 mg; Żelazo: 12.32 mg; Witamina B12: 6.60 ug; Magnez: 353.17 mg; Witamina D: 1.75 ug;

25.10.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ser topiony 100 g
(*MLE*)

pieczeń rzymska 36 g

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

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

paprykarz wieprzowy -projekt 205 g
(*GLU, MLE*)

kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)

surówka z selera 100 g
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

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

kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3140.80 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 146.25 g; Węglowodany ogółem: 371.21 g; Witamina C: 76.45 mg; Wapń: 1422.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1379.81 ug; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; WW: 37.16 Por; Potas: 3986.08 mg; Sód: 9117.07 mg; Fosfor: 2586.51 mg; Żelazo: 16.20 mg; Witamina B12: 21.19 ug; Magnez: 432.17 mg; Witamina D: 11.79 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*)

szynka łopatkowa 36g 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

gulasz wieprzowy diety projekt 205 g
(*GLU, SEL*)

kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)

surówka z selera 100 g
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)			
sałata -projekt 15 g	kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>)	napój owocowy b/cukru 400 ml	zupa szpinakowa z ziemniakami 500 ml
Posiłek nocny	kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>)	Podwieczorek	(<i>GLU, MLE, SEL</i>)
produkt mleczny/owoc 1 szt	sałata -projekt 15 g	chleb 30 g (<i>GLU</i>)	kasza jęczmiennna z mieszanką meksykańską 300 g (<i>GLU</i>)
Wartości odżywcze: Energia : 3080.20 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 141.82 g; Węglowodany ogółem: 375.82 g; Witamina C: 86.50 mg; Wapń: 848.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1491.81 ug; Błonnik pokarmowy: 32.73 g; WW: 37.66 Por; Potas: 4083.51 mg; Sód: 10293.11 mg; Fosfor: 1933.82 mg; Żelazo: 14.17 mg; Witamina B12: 5.06 ug; Magnez: 415.72 mg; Witamina D: 2.87 ug;	Posiłek nocny	jogurt naturalny 150 g	surówka z selera 100 g (<i>MLE</i>)
niskotłuszczowe	produkt mleczny/owoc 1 szt	Kolacja	napój owocowy z jabłek 400 ml
Śniadanie	Wartości odżywcze: Energia : 3055.40 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 138.62 g; Węglowodany ogółem: 376.34 g; Witamina C: 86.70 mg; Wapń: 861.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1465.01 ug; Błonnik pokarmowy: 32.73 g; WW: 37.70 Por; Potas: 4100.31 mg; Sód: 9132.81 mg; Fosfor: 1943.78 mg; Żelazo: 14.17 mg; Witamina B12: 5.10 ug; Magnez: 408.42 mg; Witamina D: 2.84 ug;	herbata b/c 500 ml	Kolacja
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)	cukrzyca 5	chleb 150 g (<i>GLU</i>)	herbata 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)	Śniadanie	masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)	chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g	chleb 150 g (<i>GLU</i>)	kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>)	masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>)	masło mix 20g 20 g	kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>)	konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>)
szynka łopatkowa 36g 36 g	ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>)	sałata -projekt 15 g	twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>)
pomidor 50 g 50 g	szynka łopatkowa 36g 36 g	Posiłek nocny	sałata -projekt 15 g
Obiad	ogórek kiszony 50 g 50 g	produkt mleczny/owoc 1 szt	Posiłek nocny
zupa szpinakowa z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	2. śniadanie	Wartości odżywcze: Energia : 3087.75 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 142.37 g; Węglowodany ogółem: 374.72 g; Witamina C: 76.65 mg; Wapń: 662.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1514.88 ug; Błonnik pokarmowy: 34.75 g; WW: 37.35 Por; Potas: 3894.69 mg; Sód: 10515.68 mg; Fosfor: 1938.65 mg; Żelazo: 15.58 mg; Witamina B12: 5.01 ug; Magnez: 417.46 mg; Witamina D: 3.68 ug;	produkt mleczny/owoc 1 szt
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>)	chleb 30 g (<i>GLU</i>)	wegetariańska	Wartości odżywcze: Energia : 2619.80 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 100.93 g; Węglowodany ogółem: 370.13 g; Witamina C: 122.14 mg; Wapń: 1182.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1347.56 ug; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; WW: 37.10 Por; Potas: 3756.78 mg; Sód: 6195.22 mg; Fosfor: 1926.16 mg; Żelazo: 13.49 mg; Witamina B12: 19.89 ug; Magnez: 371.02 mg; Witamina D: 10.78 ug;
kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>)	jajko 50 g (<i>JAJ</i>)	Śniadanie	
surówka z selera drobno starta 100 g	Obiad	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
napój owocowy z jabłek 400 ml	zupa szpinakowa z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	chleb 150 g (<i>GLU</i>)	
Kolacja	gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>)	masło mix 20g 20 g	
herbata 500 ml	kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>)	ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>)	
chleb 150 g (<i>GLU</i>)	surówka z selera 100 g (<i>MLE</i>)	miod 25 g	
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)		pomidor 50 g 50 g	
		Obiad	