

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

26.10.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g (MLE)
kielbasa szynkowa 36g 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)
sos porowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
marchewka gotowana 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR)
twaróg 50 g 50 g (MLE)
ogórek kiszony 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:	Energia : 2726.72 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 108.14 g; Węglowodany ogółem: 336.18 g; Witamina C: 116.00 mg; Wapń: 1368.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5789.44 ug; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; WW: 33.74 Por; Potas: 4485.77 mg; Sód: 8383.45 mg; Fosfor: 2067.92 mg; Żelazo: 15.12 mg; Witamina B12: 14.02 ug; Magnez: 412.76 mg; Witamina D: 1.46 ug;
łatwo strawna	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
	kielbasa szynkowa 36g 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)
	sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)
	ziemniaki 250 250 g
	marchewka gotowana 130 g
	napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja	herbata 500 ml
	chleb 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR)

twaróg 50 g 50 g (MLE)	
pomidor 50 g 50 g	
Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze:	Energia : 2683.47 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 102.44 g; Węglowodany ogółem: 340.79 g; Witamina C: 116.17 mg; Wapń: 951.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5659.16 ug; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; WW: 34.28 Por; Potas: 4540.26 mg; Sód: 9096.06 mg; Fosfor: 1944.83 mg; Żelazo: 14.69 mg; Witamina B12: 13.82 ug; Magnez: 407.62 mg; Witamina D: 1.48 ug;
niskotłuszczowe	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
	kielbasa szynkowa 36g 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)
	sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)
	ziemniaki 250 250 g
	marchewka gotowana 130 g
	napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja	herbata 500 ml

chleb 150 g (GLU)	
masło 20g 20 g (MLE)	
pasta z fileta drobiowego 100 g (SEL)	
twaróg 50 g 50 g (MLE)	
pomidor 50 g 50 g	
Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze:	Energia : 2534.27 kcal; Białko ogółem: 127.38 g; Tłuszcz: 83.86 g; Węglowodany ogółem: 343.20 g; Witamina C: 118.19 mg; Wapń: 925.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3788.86 ug; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; WW: 34.56 Por; Potas: 4687.88 mg; Sód: 9047.12 mg; Fosfor: 1988.30 mg; Żelazo: 10.17 mg; Witamina B12: 4.50 ug; Magnez: 420.02 mg; Witamina D: 0.87 ug;
cukrzyca 5	
Śniadanie	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	ser żółty 57 g (MLE)
	kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)
	pomidor 50 g 50 g
2. śniadanie	chleb 30 g (GLU)
	jajko 50 g (JAJ)
Obiad	zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
	pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)

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)
	pasta z fileta drobiowego 50 g (SEL)
Kolacja	herbata b/c 500 ml
	chleb 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR)
	twaróg 50 g 50 g (MLE)
	pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze:	Energia : 2844.30 kcal; Białko ogółem: 138.76 g; Tłuszcz: 118.86 g; Węglowodany ogółem: 334.02 g; Witamina C: 154.26 mg; Wapń: 925.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4374.53 ug; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; WW: 33.42 Por; Potas: 4324.49 mg; Sód: 9755.53 mg; Fosfor: 2027.83 mg; Żelazo: 17.45 mg; Witamina B12: 13.43 ug; Magnez: 418.60 mg; Witamina D: 2.29 ug;
wegetariańska	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ser żółty 90 g
(MLE)

ketchup -projekt 20 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

pierogi z truskawkami -projekt 350 g

jogurt owocowy 150 ml

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(GLU)

masło 20g 20 g
(MLE)

jajko 100 g
(JAJ)

twaróg 50 g 50 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:

Energia : 3070.85 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 129.01 g; Węglowodany ogółem: 394.51 g; Witamina C: 167.77 mg; Wapń: 1794.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1781.60 ug; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; WW: 39.58 Por; Potas: 2645.94 mg; Sód: 6614.94 mg; Fosfor: 1886.32 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina B12: 6.40 ug; Magnez: 302.40 mg; Witamina D: 2.92 ug;

27.10.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)

chleb 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

kielbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)

jabłko 1 szt

Obiad

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

łazanki z kapustą białą i wędliną projekt 350 g
(GLU, JAJ, SOJ, 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)

jajko 100 g
(JAJ)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:

Energia : 2761.92 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 100.14 g; Węglowodany ogółem: 390.52 g; Witamina C: 190.56 mg; Wapń: 1022.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1574.31 ug; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; WW: 38.93 Por; Potas: 4043.39 mg; Sód: 8595.39 mg; Fosfor: 1779.44 mg; Żelazo: 14.49 mg; Witamina B12: 5.69 ug; Magnez: 384.28 mg; Witamina D: 3.44 ug;

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:

Energia : 2793.92 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 91.72 g; Węglowodany ogółem: 415.38 g; Witamina C: 207.66 mg; Wapń: 1064.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1586.11 ug; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; WW: 41.53 Por; Potas: 4084.04 mg; Sód: 8221.29 mg; Fosfor: 1792.64 mg; Żelazo: 14.45 mg; Witamina B12: 5.40 ug; Magnez: 391.48 mg; Witamina D: 3.33 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)

chleb 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

kielbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)

jabłko 1 szt

Obiad

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

łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(GLU, JAJ, SOJ)

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)

jajko 100 g
(JAJ)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:

Energia : 2928.52 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 105.25 g; Węglowodany ogółem: 408.91 g; Witamina C: 92.36 mg; Wapń: 902.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2555.51 ug; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; WW: 40.89 Por; Potas: 4391.49 mg; Sód: 5472.09 mg; Fosfor: 1870.16 mg; Żelazo: 13.63 mg; Witamina B12: 5.12 ug; Magnez: 392.43 mg; Witamina D: 2.76 ug;

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(GLU)

masło 20g 20 g
(MLE)

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(MLE)

jajko 100 g
(JAJ)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:

Energia : 2793.92 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 91.72 g; Węglowodany ogółem: 415.38 g; Witamina C: 207.66 mg; Wapń: 1064.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1586.11 ug; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; WW: 41.53 Por; Potas: 4084.04 mg; Sód: 8221.29 mg; Fosfor: 1792.64 mg; Żelazo: 14.45 mg; Witamina B12: 5.40 ug; Magnez: 391.48 mg; Witamina D: 3.33 ug;

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:

Energia : 2928.52 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 105.25 g; Węglowodany ogółem: 408.91 g; Witamina C: 92.36 mg; Wapń: 902.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2555.51 ug; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; WW: 40.89 Por; Potas: 4391.49 mg; Sód: 5472.09 mg; Fosfor: 1870.16 mg; Żelazo: 13.63 mg; Witamina B12: 5.12 ug; Magnez: 392.43 mg; Witamina D: 2.76 ug;

niskotłuszczowe

cukrzyca 5

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)

chleb 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

kielbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)

jabłko gotowane 1 szt

Obiad

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

makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 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

schab pieczony 55 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:

Energia : 2928.52 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 105.25 g; Węglowodany ogółem: 408.91 g; Witamina C: 92.36 mg; Wapń: 902.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2555.51 ug; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; WW: 40.89 Por; Potas: 4391.49 mg; Sód: 5472.09 mg; Fosfor: 1870.16 mg; Żelazo: 13.63 mg; Witamina B12: 5.12 ug; Magnez: 392.43 mg; Witamina D: 2.76 ug;

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(GLU)

masło 20g 20 g
(MLE)

sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g

schab pieczony 55 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:

Energia : 2928.52 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 105.25 g; Węglowodany ogółem: 408.91 g; Witamina C: 92.36 mg; Wapń: 902.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2555.51 ug; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; WW: 40.89 Por; Potas: 4391.49 mg; Sód: 5472.09 mg; Fosfor: 1870.16 mg; Żelazo: 13.63 mg; Witamina B12: 5.12 ug; Magnez: 392.43 mg; Witamina D: 2.76 ug;

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:

Energia : 2928.52 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 105.25 g; Węglowodany ogółem: 408.91 g; Witamina C: 92.36 mg; Wapń: 902.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2555.51 ug; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; WW: 40.89 Por; Potas: 4391.49 mg; Sód: 5472.09 mg; Fosfor: 1870.16 mg; Żelazo: 13.63 mg; Witamina B12: 5.12 ug; Magnez: 392.43 mg; Witamina D: 2.76 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)

kielbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)

jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30 g
(GLU)

konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)

Obiad

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

łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(GLU, JAJ, SOJ)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(GLU)

schab gotowany 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150 g
(GLU)

masło 20g 20 g
(MLE)

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(MLE)

jajko 100 g
(JAJ)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:

Energia : 2761.92 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 100.14 g; Węglowodany ogółem: 390.52 g; Witamina C: 190.56 mg; Wapń: 1022.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1574.31 ug; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; WW: 38.93 Por; Potas: 4043.39 mg; Sód: 8595.39 mg; Fosfor: 1779.44 mg; Żelazo: 14.49 mg; Witamina B12: 5.69 ug; Magnez: 384.28 mg; Witamina D: 3.44 ug;

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Na_Oddzial_Kolumnowy.fr3

Własność SPZOZ im. dr J. Babińskiego. Wszelkie prawa zastrzeżone

Wydrukował: Dietetyk, Data i godzina wydruku: 27.10.2025 09:34:29

strona 2 z 8

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2894.42 kcal; Białko ogółem: 129.41 g; Tłuszcz: 103.59 g; Węglowodany ogółem: 390.53 g; Witamina C: 206.52 mg; Wapń: 903.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1730.76 ug; Błonnik pokarmowy: 35.76 g; WW: 38.89 Por; Potas: 4272.89 mg; Sód: 8738.73 mg; Fosfor: 2127.05 mg; Żelazo: 18.40 mg; Witamina B12: 21.09 ug; Magnez: 402.82 mg; Witamina D: 13.27 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
miód 50 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
łazanki z kapustą białą i pieczarkami -projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
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**)
jajko 100 g
(**JAJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2619.67 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 80.08 g; Węglowodany ogółem: 423.34 g; Witamina C: 191.02 mg; Wapń: 1000.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1604.21 ug; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; WW: 42.22 Por; Potas: 3769.04 mg; Sód: 7240.04 mg; Fosfor: 1607.54 mg; Żelazo: 12.91 mg; Witamina B12: 4.62 ug; Magnez: 357.23 mg; Witamina D: 3.80 ug;

28.10.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 57 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

pieczarkowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wołowy podstawa projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pasta z twarogu i ryby 100 g
(**RYB, MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2762.53 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz: 111.66 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; Witamina C: 78.77 mg; Wapń: 1253.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1011.57 ug; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; WW: 34.13 Por; Potas: 4289.99 mg; Sód: 6378.45 mg; Fosfor: 2346.26 mg; Żelazo: 15.49 mg; Witamina B12: 12.20 ug; Magnez: 374.40 mg; Witamina D: 6.39 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 konserwowa 57 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(**GLU, 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**)
twaróg na słono 100 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2681.64 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 105.27 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g; Witamina C: 84.10 mg; Wapń: 899.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1172.25 ug; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; WW: 34.33 Por; Potas: 4201.45 mg; Sód: 7084.33 mg; Fosfor: 1765.08 mg; Żelazo: 13.73 mg; Witamina B12: 5.76 ug; Magnez: 358.24 mg; Witamina D: 1.69 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 57 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(**GLU, 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**)
twaróg na słono 100 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2681.64 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 105.27 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g; Witamina C: 84.10 mg; Wapń: 899.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1172.25 ug; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; WW: 34.33 Por; Potas: 4201.45 mg; Sód: 7084.33 mg; Fosfor: 1765.08 mg; Żelazo: 13.73 mg; Witamina B12: 5.76 ug; Magnez: 358.24 mg; Witamina D: 1.69 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 57 g
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(**GLU**)
kiełbasa żywiecka- 36 g

Kolacja

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasta z twarogu i ryby 100 g
(*RYB, MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2676.43 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz: 108.10 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; Witamina C: 79.63 mg; Wapń: 791.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2389.64 ug; Błonnik pokarmowy: 30.23 g; WW: 33.15 Por; Potas: 4187.78 mg; Sód: 7824.75 mg; Fosfor: 1901.03 mg; Żelazo: 14.74 mg; Witamina B12: 11.76 ug; Magnez: 380.29 mg; Witamina D: 5.44 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
ogórek świeży 50 g

Obiad

pieczarkowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pesto z pietruszki 90 g
(*MLE*)
ziemniaki 4 szt 4 szt
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasta z twarogu i ryby 100 g
(*RYB, MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3051.13 kcal; Białko ogółem: 121.09 g; Tłuszcz: 149.52 g; Węglowodany ogółem: 330.19 g; Witamina C: 163.84 mg; Wapń: 2272.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1626.62 ug; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; WW: 32.92 Por; Potas: 4334.02 mg; Sód: 3994.79 mg; Fosfor: 2916.24 mg; Żelazo: 15.84 mg; Witamina B12: 28.55 ug; Magnez: 403.05 mg; Witamina D: 15.17 ug;

29.10.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
dżem 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

rosolnik 500 ml
(*SEL*)
kotlet mielony wieprzowo-drobiowy 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*)
pasta z udźca z indyka-dieta 100 g
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2722.40 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 98.86 g; Węglowodany ogółem: 384.60 g; Witamina C: 132.96 mg; Wapń: 1083.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1776.05 ug; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; WW: 38.45 Por; Potas: 4446.28 mg; Sód: 7824.87 mg; Fosfor: 1858.43 mg; Żelazo: 11.39 mg; Witamina B12: 4.58 ug; Magnez: 405.67 mg; Witamina D: 1.14 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
dżem 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

rosolnik 500 ml
(*SEL*)

zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(*JAJ*)
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml
(*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*)
pasta z udźca z indyka-dieta 100 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2791.56 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 113.61 g; Węglowodany ogółem: 371.08 g; Witamina C: 131.89 mg; Wapń: 851.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1772.26 ug; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; WW: 37.07 Por; Potas: 4488.01 mg; Sód: 10059.28 mg; Fosfor: 1810.52 mg; Żelazo: 10.81 mg; Witamina B12: 4.75 ug; Magnez: 410.67 mg; Witamina D: 1.38 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

dżem 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

rosolnik 500 ml
(*SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasta z udźca z indyka-dieta 100 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2820.69 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 112.66 g; Węglowodany ogółem: 380.41 g; Witamina C: 101.50 mg; Wapń: 830.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1291.98 ug; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; WW: 38.04 Por; Potas: 4597.31 mg; Sód: 9927.73 mg; Fosfor: 1851.25 mg; Żelazo: 10.94 mg; Witamina B12: 4.86 ug; Magnez: 405.71 mg; Witamina D: 1.43 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) jabłko 1 szt 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) serek do chleba 1/2szt 62,5 g (<i>MLE</i>) Obiad rosolnik 500 ml (<i>SEL</i>) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g (<i>JAJ</i>) sos śmietanowy-ziołowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) sałatka z pora 1/2 50 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) pasta z udźca z indyka-dieta 100 g ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt	<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2601.34 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 106.91 g; Węglowodany ogółem: 339.88 g; Witamina C: 137.77 mg; Wapń: 732.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1936.73 ug; Błonnik pokarmowy: 33.99 g; WW: 33.83 Por; Potas: 4186.39 mg; Sód: 10204.86 mg; Fosfor: 1750.65 mg; Żelazo: 12.61 mg; Witamina B12: 4.00 ug; Magnez: 402.16 mg; Witamina D: 1.77 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g nutella 50 g smalczyk z fasoli 100 g jabłko 1 szt Obiad zupa ryżowa 500 ml (<i>SEL</i>) kluski śląskie projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) maślanka owocowa 200 ml (<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 z pora 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt	<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3210.26 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 88.13 g; Węglowodany ogółem: 543.12 g; Witamina C: 157.63 mg; Wapń: 1650.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1313.15 ug; Błonnik pokarmowy: 41.63 g; WW: 54.30 Por; Potas: 5304.54 mg; Sód: 3744.01 mg; Fosfor: 2141.43 mg; Żelazo: 17.23 mg; Witamina B12: 4.85 ug; Magnez: 520.14 mg; Witamina D: 1.76 ug; 30.10.2025 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko 100 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 57 g jabłko 1 szt Obiad zupa jarzynowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>)	pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2708.82 kcal; Białko ogółem: 139.47 g; Tłuszcz: 92.85 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; Witamina C: 195.65 mg; Wapń: 897.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 758.65 ug; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; WW: 35.68 Por; Potas: 4913.47 mg; Sód: 7955.07 mg; Fosfor: 2101.04 mg; Żelazo: 14.00 mg; Witamina B12: 4.49 ug; Magnez: 397.88 mg; Witamina D: 5.32 ug; łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko 100 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 57 g jabłko 1 szt Obiad zupa jarzynowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>)	kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2708.82 kcal; Białko ogółem: 139.47 g; Tłuszcz: 92.85 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; Witamina C: 195.65 mg; Wapń: 897.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 758.65 ug; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; WW: 35.68 Por; Potas: 4913.47 mg; Sód: 7955.07 mg; Fosfor: 2101.04 mg; Żelazo: 14.00 mg; Witamina B12: 4.49 ug; Magnez: 397.88 mg; Witamina D: 5.32 ug; niskotłuszczowe Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko 100 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 57 g jabłko gotowane 1 szt Obiad zupa jarzynowa z ryżem 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>)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2695.71 kcal; Białko ogółem: 135.00 g;
Tłuszcz: 94.07 g; Węglowodany
ogółem: 353.74 g; Witamina C: 90.36
mg; Wapń: 796.12 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2699.18 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.33 g; WW: 35.48 Por;
Potas: 4659.33 mg; Sód: 6619.59 mg;
Fosfor: 2048.06 mg; Żelazo: 13.81 mg;
Witamina B12: 4.51 ug; Magnez:
375.80 mg; Witamina D: 5.33 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słoń 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 57 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
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

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*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2762.09 kcal; Białko ogółem: 142.20 g;
Tłuszcz: 101.14 g; Węglowodany
ogółem: 348.24 g; Witamina C: 190.54
mg; Wapń: 700.32 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 689.48 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.10 g; WW: 34.81 Por;
Potas: 4767.61 mg; Sód: 8367.43 mg;
Fosfor: 2070.61 mg; Żelazo: 14.54 mg;
Witamina B12: 3.96 ug; Magnez:
397.48 mg; Witamina D: 5.30 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

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

makaron w sosie szpinakowym wege
350 ml
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasztet jajeczny z pieczarkami 100 g
(*JAJ, MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3063.05 kcal; Białko ogółem: 109.52 g;
Tłuszcz: 116.40 g; Węglowodany
ogółem: 421.87 g; Witamina C: 111.99
mg; Wapń: 1438.39 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2037.15 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.13 g; WW: 42.36 Por;
Potas: 2716.60 mg; Sód: 3892.00 mg;
Fosfor: 2179.88 mg; Żelazo: 14.33 mg;
Witamina B12: 5.91 ug; Magnez:
310.59 mg; Witamina D: 3.63 ug;

31.10.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

pejsanka 500 ml
(*GLU, SOJ, SEL*)

ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g
(*MLE*)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg z cebulą 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2899.04 kcal; Białko ogółem: 88.04 g;
Tłuszcz: 90.09 g; Węglowodany
ogółem: 456.35 g; Witamina C: 102.20
mg; Wapń: 1104.34 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 931.44 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.63 g; WW: 45.84 Por;
Potas: 3526.60 mg; Sód: 4235.95 mg;
Fosfor: 1733.29 mg; Żelazo: 10.87 mg;
Witamina B12: 4.18 ug; Magnez:
333.97 mg; Witamina D: 1.30 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)

ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g
(*MLE*)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg z koperkiem 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2807.57 kcal; Białko ogółem: 81.67 g;
Tłuszcz: 85.29 g; Węglowodany
ogółem: 449.20 g; Witamina C: 99.64
mg; Wapń: 1085.00 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1103.45 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.18 g; WW: 45.13 Por;
Potas: 3428.12 mg; Sód: 5517.20 mg;
Fosfor: 1664.31 mg; Żelazo: 10.17 mg;
Witamina B12: 4.05 ug; Magnez:
328.23 mg; Witamina D: 1.22 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g (<i>MLE</i>) sos truskawkowy-projekt 140 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml	serek do chleba 1/2szt 62,5 g (<i>MLE</i>)
Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kiełbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) twarog z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g	Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g napój owocowy b/cukru 400 ml
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt	Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) ryba w folii z jarzynami 80 g
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2807.57 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 85.29 g; Węglowodany ogółem: 449.20 g; Witamina C: 99.64 mg; Wapń: 1085.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1103.45 ug; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; WW: 45.13 Por; Potas: 3428.12 mg; Sód: 5517.20 mg; Fosfor: 1664.31 mg; Żelazo: 10.17 mg; Witamina B12: 4.05 ug; Magnez: 328.23 mg; Witamina D: 1.22 ug;	Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kiełbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) twaróg z cebulą 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g
cukrzyca 5	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 36 g	<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2559.08 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz: 84.23 g; Węglowodany ogółem: 350.63 g; Witamina C: 104.26 mg; Wapń: 417.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1273.80 ug; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; WW: 35.07 Por; Potas: 3791.61 mg; Sód: 6461.06 mg; Fosfor: 2016.20 mg; Żelazo: 11.01 mg; Witamina B12: 7.09 ug; Magnez: 368.86 mg; Witamina D: 1.92 ug;
2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>)	wegetariańska
	Śniadanie kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>)

masło mix 20g 20 g miód 50 g serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	masło mix 20g 20 g miód 50 g serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>)
Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g (<i>MLE</i>) sos truskawkowy-projekt 140 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml	Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g (<i>MLE</i>) sos truskawkowy-projekt 140 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>) ryba w folii z jarzynami 80 g twaróg z cebulą 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ryba w folii z jarzynami 80 g twaróg z cebulą 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3015.03 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 90.03 g; Węglowodany ogółem: 470.53 g; Witamina C: 97.41 mg; Wapń: 1206.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1375.48 ug; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; WW: 47.37 Por; Potas: 3651.09 mg; Sód: 5155.28 mg; Fosfor: 2014.68 mg; Żelazo: 9.25 mg; Witamina B12: 8.43 ug; Magnez: 370.32 mg; Witamina D: 0.98 ug;	<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3015.03 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 90.03 g; Węglowodany ogółem: 470.53 g; Witamina C: 97.41 mg; Wapń: 1206.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1375.48 ug; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; WW: 47.37 Por; Potas: 3651.09 mg; Sód: 5155.28 mg; Fosfor: 2014.68 mg; Żelazo: 9.25 mg; Witamina B12: 8.43 ug; Magnez: 370.32 mg; Witamina D: 0.98 ug;

01.11.2025
2b
podstawowa
Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g mielonka tyrolska 57 g mielonka tyrolska 36 g ogórek kiszony 50 g 50 g	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g mielonka tyrolska 57 g mielonka tyrolska 36 g ogórek kiszony 50 g 50 g
Obiad zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) pieczeń wieprzowa projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml	Obiad zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g sałata -projekt 15 g	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3039.22 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 147.63 g; Węglowodany ogółem: 349.00 g; Witamina C: 95.24 mg; Wapń: 845.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1330.96 ug; Błonnik pokarmowy: 28.93 g; WW: 34.93 Por; Potas: 4313.49 mg; Sód: 8907.95 mg; Fosfor: 1707.68 mg; Żelazo: 12.96 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 382.22 mg; Witamina D: 2.50 ug;	<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3039.22 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 147.63 g; Węglowodany ogółem: 349.00 g; Witamina C: 95.24 mg; Wapń: 845.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1330.96 ug; Błonnik pokarmowy: 28.93 g; WW: 34.93 Por; Potas: 4313.49 mg; Sód: 8907.95 mg; Fosfor: 1707.68 mg; Żelazo: 12.96 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 382.22 mg; Witamina D: 2.50 ug;
łatwo strawna	łatwo strawna

Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) jabłko 1 szt	Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka gotowana wieprzowa 57 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) jabłko 1 szt
Obiad zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml	Obiad zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g sałata -projekt 15 g	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3138.67 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 152.23 g; Węglowodany ogółem: 362.52 g; Witamina C: 102.67 mg; Wapń: 833.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1316.04 ug; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; WW: 36.23 Por; Potas: 4436.10 mg; Sód: 8921.28 mg; Fosfor: 1731.14 mg; Żelazo: 12.91 mg; Witamina B12: 4.66 ug; Magnez: 385.13 mg; Witamina D: 2.64 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
jabłko 1 szt

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pieczeń wieprzowa-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)
ser do chleba 125 g
(MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3216.82 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 156.33 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; Witamina C: 89.15 mg; Wapń: 832.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1317.24 ug; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; WW: 37.00 Por; Potas: 4613.08 mg; Sód: 8536.17 mg; Fosfor: 1700.61 mg; Żelazo: 13.83 mg; Witamina B12: 4.77 ug; Magnez: 377.53 mg; Witamina D: 3.02 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(GLU, 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)

twaróg 50 g 50 g
(MLE)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser do chleba 125 g
(MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3182.92 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 156.91 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; Witamina C: 97.57 mg; Wapń: 760.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1344.61 ug; Błonnik pokarmowy: 33.79 g; WW: 35.17 Por; Potas: 4030.43 mg; Sód: 9245.85 mg; Fosfor: 1778.17 mg; Żelazo: 13.54 mg; Witamina B12: 4.34 ug; Magnez: 369.12 mg; Witamina D: 2.68 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pieczarek 100 g
(JAJ, MLE)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
jajko 100 g
(JAJ)

sos chrzanowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa 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)
ser do chleba 125 g
(MLE)
powidło do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2857.15 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 118.60 g; Węglowodany ogółem: 391.01 g; Witamina C: 143.93 mg; Wapń: 1233.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1642.59 ug; Błonnik pokarmowy: 36.38 g; WW: 39.15 Por; Potas: 4315.27 mg; Sód: 9838.65 mg; Fosfor: 1857.25 mg; Żelazo: 15.24 mg; Witamina B12: 5.85 ug; Magnez: 397.05 mg; Witamina D: 4.65 ug;