

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

16.11.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa parówkowa 90 g
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 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)
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
miod 25 g
mandarynka 150 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2765.47 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 99.35 g; Węglowodany ogółem: 368.78 g; Witamina C: 175.52 mg; Wapń: 902.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1300.32 ug; Błonnik pokarmowy: 28.04 g; WW: 36.90 Por; Potas: 4331.64 mg; Sód: 6357.25 mg; Fosfor: 1789.30 mg; Żelazo: 12.53 mg; Witamina B12: 4.15 ug; Magnez: 373.87 mg; Witamina D: 4.94 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 kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 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)
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
miod 25 g
mandarynka 150 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2753.01 kcal; Białko ogółem: 120.28 g; Tłuszcz: 100.43 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; Witamina C: 170.53 mg; Wapń: 887.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1258.82 ug; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; WW: 36.51 Por; Potas: 4442.94 mg; Sód: 6163.61 mg; Fosfor: 1873.32 mg; Żelazo: 12.02 mg; Witamina B12: 4.07 ug; Magnez: 376.83 mg; Witamina D: 5.01 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 kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
miod 25 g
mandarynka 150 g
Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2752.71 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 97.32 g; Węglowodany ogółem: 373.24 g; Witamina C: 143.64 mg; Wapń: 871.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2101.17 ug; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; WW: 37.39 Por; Potas: 4572.79 mg; Sód: 6035.31 mg; Fosfor: 1875.48 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina B12: 4.11 ug; Magnez: 372.63 mg; Witamina D: 4.99 ug;
cukrzyca 5
Śniadanie
chleb 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)
jajko 50 g (JAJ)
Obiad
zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)
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)
serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
szynka konserwowa 36 g
mandarynka 150 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2723.56 kcal; Białko ogółem: 141.04 g; Tłuszcz: 108.81 g; Węglowodany ogółem: 321.81 g; Witamina C: 168.07 mg; Wapń: 461.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1467.19 ug; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; WW: 32.11 Por; Potas: 4434.37 mg; Sód: 6648.68 mg; Fosfor: 1922.16 mg; Żelazo: 14.44 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 382.52 mg; Witamina D: 6.25 ug;
wegetariańska
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 90 g (MLE)
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
pierogi z truskawkami -projekt 350 g
budyń 200 ml (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)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
miód 25 g
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3277.43 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 123.80 g; Węglowodany ogółem: 469.23 g; Witamina C: 175.06 mg; Wapń: 1877.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1409.28 ug; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; WW: 47.09 Por; Potas: 2596.73 mg; Sód: 3740.53 mg; Fosfor: 1801.10 mg; Żelazo: 9.68 mg; Witamina B12: 5.63 ug; Magnez: 285.11 mg; Witamina D: 1.25 ug;

17.11.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(MLE)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g
(GLU, SOJ, SEL)
chleb 100 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
kielbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
kielbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2821.06 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 90.00 g; Węglowodany ogółem: 432.33 g; Witamina C: 53.29 mg; Wapń: 1338.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 839.00 ug; Błonnik pokarmowy: 41.10 g; WW: 43.34 Por; Potas: 3808.08 mg; Sód: 6823.88 mg; Fosfor: 2028.07 mg; Żelazo: 18.36 mg; Witamina B12: 4.33 ug; Magnez: 473.95 mg; Witamina D: 1.66 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
makaron z filetem z kurczaka i jarzynami 300 g
(GLU, JAJ)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
kielbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
kielbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2449.34 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 70.06 g; Węglowodany ogółem: 375.99 g; Witamina C: 55.07 mg; Wapń: 786.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1109.75 ug; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; WW: 37.65 Por; Potas: 2956.25 mg; Sód: 4961.65 mg; Fosfor: 1660.32 mg; Żelazo: 10.72 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 310.65 mg; Witamina D: 1.62 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
marmolada 40g 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
makaron nitki z piersia z kurczaka niskotł-projekt 350 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
kielbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
kielbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2486.09 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 74.18 g; Węglowodany ogółem: 376.03 g; Witamina C: 55.07 mg; Wapń: 787.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1150.45 ug; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; WW: 37.65 Por; Potas: 2957.50 mg; Sód: 4962.10 mg; Fosfor: 1660.92 mg; Żelazo: 10.72 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 310.70 mg; Witamina D: 1.65 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30 g
(GLU)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g
(GLU, SOJ, SEL)

chleb 100 g
(GLU)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(GLU)
pasta z jajek 50g 50 g
(JAJ)

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)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2846.96 kcal; Białko ogółem: 133.40 g; Tłuszcz: 97.90 g; Węglowodany ogółem: 400.26 g; Witamina C: 44.55 mg; Wapń: 782.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 872.30 ug; Błonnik pokarmowy: 42.80 g; WW: 39.90 Por; Potas: 3938.63 mg; Sód: 7885.52 mg; Fosfor: 2281.03 mg; Żelazo: 22.70 mg; Witamina B12: 20.28 ug; Magnez: 476.44 mg; Witamina D: 12.14 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Obiad

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

fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g
(*GLU, SEL*)

chleb 100 g
(*GLU*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

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 : 2841.44 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 86.19 g; Węglowodany ogółem: 448.89 g; Witamina C: 100.06 mg; Wapń: 1062.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1250.30 ug; Błonnik pokarmowy: 44.79 g; WW: 45.02 Por; Potas: 3972.25 mg; Sód: 9309.60 mg; Fosfor: 1984.94 mg; Żelazo: 18.64 mg; Witamina B12: 4.83 ug; Magnez: 494.60 mg; Witamina D: 2.99 ug;

18.11.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)

ogórek świeży 50 g

Obiad

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

gulasz z indyka podstawa projekt 205 g
(*GLU*)

kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)

surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2908.02 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 119.16 g; Węglowodany ogółem: 380.88 g; Witamina C: 62.34 mg; Wapń: 862.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4775.94 ug; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; WW: 38.15 Por; Potas: 3836.86 mg; Sód: 7058.21 mg; Fosfor: 1877.98 mg; Żelazo: 14.99 mg; Witamina B12: 13.59 ug; Magnez: 383.28 mg; Witamina D: 1.37 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

schab gotowany 90 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa pomidorowa 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 100 g
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2979.22 kcal; Białko ogółem: 134.23 g; Tłuszcz: 116.12 g; Węglowodany ogółem: 380.59 g; Witamina C: 68.99 mg; Wapń: 845.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2647.79 ug; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; WW: 38.17 Por; Potas: 4309.76 mg; Sód: 6301.31 mg; Fosfor: 2100.98 mg; Żelazo: 12.12 mg; Witamina B12: 5.34 ug; Magnez: 402.53 mg; Witamina D: 1.98 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

schab gotowany 90 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa pomidorowa 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*)

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)

jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2954.42 kcal; Białko ogółem: 134.59 g; Tłuszcz: 112.92 g; Węglowodany ogółem: 381.11 g; Witamina C: 69.19 mg; Wapń: 860.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2620.99 ug; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; WW: 38.21 Por; Potas: 4326.56 mg; Sód: 6306.51 mg; Fosfor: 2111.18 mg; Żelazo: 12.12 mg; Witamina B12: 5.38 ug; Magnez: 403.93 mg; Witamina D: 1.95 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)

ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

Obiad

zupa pomidorowa 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 100 g
(*MLE*)

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*)

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2954.52 kcal; Białko ogółem: 123.69 g; Tłuszcz: 121.53 g; Węglowodany ogółem: 373.65 g; Witamina C: 60.24 mg; Wapń: 461.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4862.96 ug; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; WW: 37.27 Por; Potas: 3703.04 mg; Sód: 7179.93 mg; Fosfor: 1872.46 mg; Żelazo: 16.20 mg; Witamina B12: 12.92 ug; Magnez: 377.17 mg; Witamina D: 1.76 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
kotleciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
nutella 50 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3137.51 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 128.82 g; Węglowodany ogółem: 434.31 g; Witamina C: 57.05 mg; Wapń: 1412.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2431.30 ug; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; WW: 43.61 Por; Potas: 3117.70 mg; Sód: 5165.43 mg; Fosfor: 1873.05 mg; Żelazo: 10.70 mg; Witamina B12: 5.35 ug; Magnez: 372.58 mg; Witamina D: 1.18 ug;

19.11.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa żywiecka 57 g
twaróg na slono 50 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Obiad

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

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

ser żółty 57 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2804.28 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 112.75 g; Węglowodany ogółem: 363.39 g; Witamina C: 97.02 mg; Wapń: 1297.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1458.60 ug; Błonnik pokarmowy: 29.55 g; WW: 36.35 Por; Potas: 4112.86 mg; Sód: 6833.14 mg; Fosfor: 1808.41 mg; Żelazo: 13.21 mg; Witamina B12: 4.91 ug; Magnez: 369.62 mg; Witamina D: 2.18 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
schab duszony-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*)

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2435.67 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 84.99 g; Węglowodany ogółem: 343.11 g; Witamina C: 84.42 mg; Wapń: 749.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1339.47 ug; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; WW: 34.33 Por; Potas: 4283.89 mg; Sód: 7003.69 mg; Fosfor: 1633.58 mg; Żelazo: 12.44 mg; Witamina B12: 3.75 ug; Magnez: 362.31 mg; Witamina D: 2.09 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 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

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
schab duszony-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*)
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2434.17 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 82.88 g; Węglowodany ogółem: 349.62 g; Witamina C: 91.17 mg; Wapń: 796.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1902.67 ug; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; WW: 35.04 Por; Potas: 4539.99 mg; Sód: 7459.14 mg; Fosfor: 1675.31 mg; Żelazo: 12.67 mg; Witamina B12: 3.80 ug; Magnez: 379.61 mg; Witamina D: 2.08 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 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

zupa grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
mizeria 100 g
(*MLE*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) pasta jajeczno -serowa 1/2porcji 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (<i>MLE</i>) ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2503.52 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 99.94 g; Węglowodany ogółem: 316.40 g; Witamina C: 83.19 mg; Wapń: 883.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1486.34 ug; Błonnik pokarmowy: 26.71 g; WW: 31.51 Por; Potas: 3503.21 mg; Sód: 7966.45 mg; Fosfor: 1746.18 mg; Żelazo: 11.22 mg; Witamina B12: 4.21 ug; Magnez: 336.10 mg; Witamina D: 2.11 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g marmolada 40g 40 g twaróg na slono 50 g (<i>MLE</i>) ogórek świeży 50 g Obiad	zupa grysikowa 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) kluski śląskie projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) sos pieczarkowy 130 ml (<i>GLU, MLE</i>) buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (<i>MLE</i>) ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3001.87 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 85.66 g; Węglowodany ogółem: 501.49 g; Witamina C: 107.51 mg; Wapń: 1333.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1497.35 ug; Błonnik pokarmowy: 31.95 g; WW: 50.10 Por; Potas: 4180.31 mg; Sód: 4322.25 mg; Fosfor: 1671.18 mg; Żelazo: 12.34 mg; Witamina B12: 3.94 ug; Magnez: 347.86 mg; Witamina D: 2.04 ug; 20.11.2025 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (<i>MLE</i>)	miod 25 g jabłko 1 szt Obiad selerowa z makaronem zabelana 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) kaszanka z cebulą-projekt 170 g ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona zasmażana 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2981.28 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 127.63 g; Węglowodany ogółem: 379.00 g; Witamina C: 105.74 mg; Wapń: 1392.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 977.60 ug; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; WW: 37.82 Por; Potas: 4324.20 mg; Sód: 9277.85 mg; Fosfor: 2389.84 mg; Żelazo: 24.30 mg; Witamina B12: 20.75 ug; Magnez: 433.17 mg; Witamina D: 11.11 ug; łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g	serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) miod 25 g jabłko 1 szt Obiad selerowa z makaronem zabelana 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) gołabki b/zawijania dieta projekt 150 g (<i>GLU, JAJ</i>) sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g 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 szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2768.54 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 92.45 g; Węglowodany ogółem: 398.54 g; Witamina C: 130.09 mg; Wapń: 870.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1149.45 ug; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; WW: 40.01 Por; Potas: 4468.30 mg; Sód: 9622.42 mg; Fosfor: 1932.43 mg; Żelazo: 10.95 mg; Witamina B12: 8.00 ug; Magnez: 419.65 mg; Witamina D: 1.71 ug; niskotłuszczowe Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) miod 25 g jabłko 1 szt Obiad selerowa z makaronem zabelana 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) ryż z warzywami i mięsem wieprz.-niskotl.projekt 350 g 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 szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2673.53 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 89.47 g; Węglowodany ogółem: 385.87 g; Witamina C: 70.76 mg; Wapń: 825.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1900.20 ug; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; WW: 38.84 Por; Potas: 3437.62 mg; Sód: 4690.38 mg; Fosfor: 1853.71 mg; Żelazo: 10.05 mg; Witamina B12: 7.76 ug; Magnez: 335.17 mg; Witamina D: 1.54 ug; cukrzyca 5 Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
gołabki b/zawijania dieta projekt 150 g
(GLU, JAJ)
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
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)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
szynka konserwowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2818.89 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 104.33 g; Węglowodany ogółem: 375.84 g; Witamina C: 137.51 mg; Wapń: 905.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1090.42 ug; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; WW: 37.51 Por; Potas: 4391.28 mg; Sód: 10414.84 mg; Fosfor: 2190.61 mg; Żelazo: 15.89 mg; Witamina B12: 20.45 ug; Magnez: 408.99 mg; Witamina D: 12.26 ug;

wegetariańska

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

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
gołabki wegetariańskie b/zawijania projekt 150 g
(GLU, JAJ)
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)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
ser do chleba 125 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3116.05 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 127.93 g; Węglowodany ogółem: 425.32 g; Witamina C: 144.80 mg; Wapń: 1518.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1866.20 ug; Błonnik pokarmowy: 38.21 g; WW: 42.36 Por; Potas: 4565.10 mg; Sód: 10265.69 mg; Fosfor: 2577.21 mg; Żelazo: 15.18 mg; Witamina B12: 20.67 ug; Magnez: 419.65 mg; Witamina D: 12.42 ug;

21.11.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa grochowa z grzankami 500 ml
ryż 200 g
sos truskawkowy-projekt 140 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
pasta jajeczno-serowa 100 g
(JAJ, MLE)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2728.85 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 78.12 g; Węglowodany ogółem: 440.60 g; Witamina C: 54.43 mg; Wapń: 883.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 951.82 ug; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; WW: 44.21 Por; Potas: 2645.02 mg; Sód: 8802.91 mg; Fosfor: 1577.32 mg; Żelazo: 11.03 mg; Witamina B12: 3.26 ug; Magnez: 353.09 mg; Witamina D: 1.08 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)
ryż 200 g
sos truskawkowy-projekt 140 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
pasta jajeczno-serowa 100 g
(JAJ, MLE)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2674.29 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 81.26 g; Węglowodany ogółem: 425.77 g; Witamina C: 84.76 mg; Wapń: 860.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1032.82 ug; Błonnik pokarmowy: 23.14 g; WW: 42.69 Por; Potas: 2838.18 mg; Sód: 6930.37 mg; Fosfor: 1421.84 mg; Żelazo: 9.02 mg; Witamina B12: 3.29 ug; Magnez: 299.94 mg; Witamina D: 1.12 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)
ryż 200 g
sos truskawkowy-projekt 140 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
twaróg z koperkiem 100 g
(MLE)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2690.05 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 80.59 g; Węglowodany ogółem: 427.30 g; Witamina C: 86.31 mg; Wapń: 886.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 996.75 ug; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; WW: 42.85 Por; Potas: 2866.54 mg; Sód: 6911.75 mg; Fosfor: 1457.38 mg; Żelazo: 8.68 mg; Witamina B12: 3.18 ug; Magnez: 300.97 mg; Witamina D: 0.73 ug;	pasta jajeczno-serowa 100 g (JAJ, MLE) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) sałata -projekt 15 g
cukrzyca 5	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
Śniadanie chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g szynka konserwowa 36 g	Wartości odżywcze: Energia : 2580.11 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 90.82 g; Węglowodany ogółem: 338.67 g; Witamina C: 117.92 mg; Wapń: 1079.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2609.74 ug; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3266.69 mg; Sód: 6838.92 mg; Fosfor: 1969.93 mg; Żelazo: 14.09 mg; Witamina B12: 7.45 ug; Magnez: 422.76 mg; Witamina D: 1.57 ug;
2. śniadanie chleb 30 g (GLU) pasta z fileta drobiowego 50 g (SEL)	wegetariańska
Obiad ziemniaczana 500 ml (GLU, SEL) makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml	Śniadanie grysik na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g dżem 40 g serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
Podwieczorek chleb 30 g (GLU) ser żółty 36g 36 g (MLE)	Obiad zupa grochowa z grzankami 500 ml ryż 200 g sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE)	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE)

sałatka z pora 100 g (JAJ, MLE, GOR) ser do chleba smakowy 125 g (MLE)	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 3159.86 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 111.77 g; Węglowodany ogółem: 475.47 g; Witamina C: 84.14 mg; Wapń: 1114.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1205.65 ug; Błonnik pokarmowy: 34.51 g; WW: 47.67 Por; Potas: 2944.68 mg; Sód: 9331.84 mg; Fosfor: 1816.91 mg; Żelazo: 12.73 mg; Witamina B12: 4.84 ug; Magnez: 378.37 mg; Witamina D: 1.63 ug;	
22.11.2025 2b	
podstawowa	
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (MLE) kielbasa żywiecka- 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) pieczeń rzymska 57 g pieczeń rzymska 36 g ogórek kiszony 50 g 50 g	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2735.85 kcal; Białko ogółem: 121.50 g; Tłuszcz: 108.64 g; Węglowodany ogółem: 341.95 g; Witamina C: 84.36 mg; Wapń: 821.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2979.83 ug; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; WW: 34.28 Por; Potas: 4265.82 mg; Sód: 8068.11 mg; Fosfor: 1806.48 mg; Żelazo: 12.67 mg; Witamina B12: 4.49 ug; Magnez: 375.32 mg; Witamina D: 4.37 ug;	
łatwo strawna	
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 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 gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) pomidor 50 g 50 g	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2680.90 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Tłuszcz: 101.77 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; Witamina C: 90.61 mg; Wapń: 811.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2974.88 ug; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; WW: 34.20 Por; Potas: 4386.32 mg; Sód: 8715.11 mg; Fosfor: 1835.83 mg; Żelazo: 11.93 mg; Witamina B12: 3.98 ug; Magnez: 370.72 mg; Witamina D: 4.25 ug;	
niskotłuszczowe	
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 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	

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2680.90 kcal; Białko ogółem: 125.27 g;
Tłuszcz: 101.77 g; Węglowodany
ogółem: 340.81 g; Witamina C: 90.61
mg; Wapń: 811.22 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2974.88 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.73 g; WW: 34.20 Por;
Potas: 4386.32 mg; Sód: 8715.11 mg;
Fosfor: 1835.83 mg; Żelazo: 11.93 mg;
Witamina B12: 3.98 ug; Magnez:
370.72 mg; Witamina D: 4.25 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słoń 100 g
(MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie
chleb 30 g
(GLU)
parówka 60g 50 g
(SOJ)

Obiad
rosół z makaronem dieta 500 ml
(GLU, JAJ, SEL)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(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)
serek do chleba 1/2szt 62,5 g
(MLE)

Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2842.07 kcal; Białko ogółem: 130.63 g;
Tłuszcz: 121.34 g; Węglowodany
ogółem: 335.28 g; Witamina C: 127.18
mg; Wapń: 429.79 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1341.65 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.69 g; WW: 33.48 Por;
Potas: 4086.00 mg; Sód: 9327.38 mg;
Fosfor: 1734.71 mg; Żelazo: 13.71 mg;
Witamina B12: 2.97 ug; Magnez:
362.36 mg; Witamina D: 4.44 ug;

wegetariańska

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słoń 100 g
(MLE)

jajko 50 g
(JAJ)
pomidor 50 g 50 g

Obiad
zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
gzik projekt 130 g
(MLE)
ziemniaki 4 szt 4 szt
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser żółty 90 g
(MLE)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2396.04 kcal; Białko ogółem: 111.59 g;
Tłuszcz: 84.92 g; Węglowodany
ogółem: 315.94 g; Witamina C: 87.95
mg; Wapń: 1680.64 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1125.30 ug; Błonnik
pokarmowy: 22.30 g; WW: 31.70 Por;
Potas: 3235.73 mg; Sód: 3396.16 mg;
Fosfor: 1964.19 mg; Żelazo: 9.39 mg;
Witamina B12: 6.20 ug; Magnez:
293.04 mg; Witamina D: 1.69 ug;