

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

23.11.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa jarzynowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
pieczeń z karczku-projekt 205 g (GLU, 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)
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 :
3060.29 kcal; Białko ogółem: 110.92 g;
Tłuszcz: 149.41 g; Węglowodany
ogółem: 342.03 g; Witamina C: 141.72
mg; Wapń: 935.59 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3046.03 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.78 g; WW: 34.18 Por;
Potas: 4173.69 mg; Sód: 7966.02 mg;
Fosfor: 1822.74 mg; Żelazo: 15.71 mg;
Witamina B12: 14.17 ug; Magnez:
364.00 mg; Witamina D: 2.53 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)
kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa jarzynowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
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 :
3053.76 kcal; Białko ogółem: 115.95 g;
Tłuszcz: 149.47 g; Węglowodany
ogółem: 333.84 g; Witamina C: 101.46
mg; Wapń: 872.11 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3530.64 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.48 g; WW: 33.41 Por;
Potas: 4190.76 mg; Sód: 7980.04 mg;
Fosfor: 1863.82 mg; Żelazo: 15.99 mg;
Witamina B12: 14.50 ug; Magnez:
366.77 mg; Witamina D: 2.82 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)
kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa jarzynowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona z jogurtem 80 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
szynka konserwowa drobiowa 90 g
twaróg 50 g 50 g (MLE)

posmider 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2850.28 kcal; Białko ogółem: 116.00 g;
Tłuszcz: 127.58 g; Węglowodany
ogółem: 332.67 g; Witamina C: 97.56
mg; Wapń: 862.20 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1185.17 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.07 g; WW: 33.30 Por;
Potas: 4147.05 mg; Sód: 7882.87 mg;
Fosfor: 1854.44 mg; Żelazo: 11.78 mg;
Witamina B12: 5.24 ug; Magnez:
363.42 mg; Witamina D: 2.28 ug;
cukrzyca 5
Śniadanie
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g
2. śniadanie
chleb 30 g (GLU)
jogurt naturalny 150 g
Obiad
zupa jarzynowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE)
napój owocowy b/cukru 400 ml
Podwieczorek
chleb 30 g (GLU)
parówka 60g 50 g (SOJ)

Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
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 :
3096.81 kcal; Białko ogółem: 120.46 g;
Tłuszcz: 152.37 g; Węglowodany
ogółem: 334.42 g; Witamina C: 91.60
mg; Wapń: 690.03 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3422.51 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.56 g; WW: 33.23 Por;
Potas: 4020.04 mg; Sód: 8460.92 mg;
Fosfor: 1835.06 mg; Żelazo: 16.95 mg;
Witamina B12: 13.84 ug; Magnez:
372.11 mg; Witamina D: 3.00 ug;
wegetariańska
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
jajko 50 g (JAJ)
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa jarzynowa zabiłana z ryżem 500
ml (GLU, MLE, SEL)
kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
sałatka z kapusty czerwonej 100 g

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg 100 g
(*MLE*)
miód 50 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2942.69 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 118.64 g; Węglowodany ogółem: 401.14 g; Witamina C: 142.43 mg; Wapń: 1052.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1089.46 ug; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; WW: 40.21 Por; Potas: 4577.12 mg; Sód: 5975.04 mg; Fosfor: 1912.57 mg; Żelazo: 14.65 mg; Witamina B12: 4.47 ug; Magnez: 417.14 mg; Witamina D: 1.72 ug;

24.11.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
dżem 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
flaki projekt 350 g
(*GLU*)
chleb 100 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2802.64 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 87.89 g; Węglowodany ogółem: 408.45 g; Witamina C: 104.58 mg; Wapń: 1055.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1184.31 ug; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; WW: 40.83 Por; Potas: 3658.24 mg; Sód: 5338.93 mg; Fosfor: 1564.91 mg; Żelazo: 13.31 mg; Witamina B12: 3.39 ug; Magnez: 337.43 mg; Witamina D: 1.16 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

dżem 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
łazanki z kap. włoską i mięsem wieprz.dieta 300 g
(*GLU, JAJ*)
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*)
sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2861.37 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 105.67 g; Węglowodany ogółem: 407.32 g; Witamina C: 204.87 mg; Wapń: 956.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1047.81 ug; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; WW: 40.86 Por; Potas: 3644.04 mg; Sód: 5184.34 mg; Fosfor: 1544.18 mg; Żelazo: 11.36 mg; Witamina B12: 3.98 ug; Magnez: 325.33 mg; Witamina D: 1.87 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
dżem 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
makaron z miesem wieprz. i jarzynami-niskotłuszczowe 350 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2989.67 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 116.37 g; Węglowodany ogółem: 412.07 g; Witamina C: 91.75 mg; Wapń: 849.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2456.26 ug; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; WW: 41.32 Por; Potas: 3651.84 mg; Sód: 5310.64 mg; Fosfor: 1612.58 mg; Żelazo: 12.30 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 333.98 mg; Witamina D: 2.25 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
łazanki z kap. włoską i mięsem wieprz.dieta 300 g
(*GLU, JAJ*)
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*)
sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2804.60 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 119.75 g; Węglowodany ogółem: 356.45 g; Witamina C: 195.17 mg; Wapń: 550.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1103.36 ug; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; WW: 35.68 Por; Potas: 3248.34 mg; Sód: 5835.03 mg; Fosfor: 1479.04 mg; Żelazo: 12.36 mg; Witamina B12: 3.72 ug; Magnez: 289.37 mg; Witamina D: 2.73 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
dżem 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
łazanki z kapustą kiszoną 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*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2785.42 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 96.38 g; Węglowodany ogółem: 425.16 g; Witamina C: 131.79 mg; Wapń: 1283.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1246.91 ug; Błonnik pokarmowy: 35.01 g; WW: 42.38 Por; Potas: 3430.99 mg; Sód: 5544.89 mg; Fosfor: 1945.18 mg; Żelazo: 12.68 mg; Witamina B12: 4.04 ug; Magnez: 317.73 mg; Witamina D: 2.43 ug;

25.11.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
pieczeń rzymska 57 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
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*)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2733.87 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 108.95 g; Węglowodany ogółem: 332.43 g; Witamina C: 105.50 mg; Wapń: 825.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3320.84 ug; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; WW: 33.30 Por; Potas: 4523.55 mg; Sód: 5631.13 mg; Fosfor: 1906.61 mg; Żelazo: 13.18 mg; Witamina B12: 4.22 ug; Magnez: 369.08 mg; Witamina D: 5.22 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
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*)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2637.87 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 98.15 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; Witamina C: 105.50 mg; Wapń: 826.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3304.64 ug; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; WW: 33.36 Por; Potas: 4588.95 mg; Sód: 6016.93 mg; Fosfor: 1949.81 mg; Żelazo: 12.70 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 377.48 mg; Witamina D: 4.88 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
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*)
sałatka jarzynowa -diety
niskotłuszczowe 100 g

szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2636.37 kcal; Białko ogółem: 131.73 g; Tłuszcz: 96.04 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; Witamina C: 112.25 mg; Wapń: 873.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3867.84 ug; Błonnik pokarmowy: 31.23 g; WW: 34.07 Por; Potas: 4845.05 mg; Sód: 6472.38 mg; Fosfor: 1991.54 mg; Żelazo: 12.93 mg; Witamina B12: 3.97 ug; Magnez: 394.78 mg; Witamina D: 4.86 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
schab gotowany 30 g

Obiad

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 57 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2776.21 kcal; Białko ogółem: 145.87 g; Tłuszcz: 111.10 g; Węglowodany ogółem: 327.67 g; Witamina C: 208.68 mg; Wapń: 524.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1443.43 ug; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; WW: 32.65 Por; Potas: 4697.12 mg; Sód: 7687.43 mg; Fosfor: 1959.92 mg; Żelazo: 14.05 mg; Witamina B12: 3.23 ug; Magnez: 393.50 mg; Witamina D: 5.26 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) marmolada 40g 40 g pomidor 50 g 50 g Obiad zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) racuchy z jabłkami 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>)	masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) sałatka jarzynowa -dieta 100 g (<i>MLE</i>) jajko 100 g (<i>JAJ</i>) Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2921.67 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 89.63 g; Węglowodany ogółem: 455.39 g; Witamina C: 91.37 mg; Wapń: 1079.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1672.64 ug; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; WW: 45.76 Por; Potas: 2835.95 mg; Sód: 5822.93 mg; Fosfor: 1581.97 mg; Żelazo: 11.95 mg; Witamina B12: 6.18 ug; Magnez: 283.73 mg; Witamina D: 2.76 ug; 26.11.2025 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) schab w sosie myśliwskim projekt 205 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surówka colesław 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>) pasta z jajek z koperkiem 100 g (<i>JAJ</i>) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2609.62 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 106.82 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; Witamina C: 158.70 mg; Wapń: 795.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1589.61 ug; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; WW: 32.35 Por; Potas: 4353.93 mg; Sód: 11178.76 mg; Fosfor: 1807.82 mg; Żelazo: 13.58 mg; Witamina B12: 4.97 ug; Magnez: 411.30 mg; Witamina D: 3.33 ug; łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g 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>) pasta z jajek z koperkiem 100 g (<i>JAJ</i>) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2517.80 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 97.01 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Witamina C: 87.75 mg; Wapń: 737.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1269.68 ug; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; WW: 33.00 Por; Potas: 4226.58 mg; Sód: 9538.80 mg; Fosfor: 1695.43 mg; Żelazo: 14.29 mg; Witamina B12: 4.65 ug; Magnez: 388.92 mg; Witamina D: 3.43 ug; niskotłuszczowe Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g 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>) serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2490.00 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 85.04 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; Witamina C: 86.20 mg; Wapń: 805.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 931.78 ug; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; WW: 34.96 Por; Potas: 4191.28 mg; Sód: 9966.55 mg; Fosfor: 1697.68 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina B12: 4.10 ug; Magnez: 388.12 mg; Witamina D: 1.79 ug; cukrzyca 5 Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>) Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surówka colesław 100 g
---	--	---	--	---

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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)
pasta z jajek z koperkiem 100 g
(JAJ)
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2526.65 kcal; Białko ogółem: 116.94 g;
Tłuszcz: 101.58 g; Węglowodany
ogółem: 312.26 g; Witamina C: 126.74
mg; Wapń: 696.11 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1510.35 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.68 g; WW: 31.09 Por;
Potas: 3662.23 mg; Sód: 10215.98 mg;
Fosfor: 1760.89 mg; Żelazo: 13.16 mg;
Witamina B12: 4.33 ug; Magnez:
371.26 mg; Witamina D: 3.16 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

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g
(GLU, JAJ)
surówka colesław 100 g
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 jajek z koperkiem 100 g
(JAJ)
serek homogenizowany owocowy 150
g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3066.70 kcal; Białko ogółem: 106.96 g;
Tłuszcz: 120.58 g; Węglowodany
ogółem: 416.11 g; Witamina C: 172.73
mg; Wapń: 1953.46 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1760.24 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.59 g; WW: 41.54 Por;
Potas: 4907.98 mg; Sód: 7994.29 mg;
Fosfor: 2233.56 mg; Żelazo: 12.76 mg;
Witamina B12: 7.28 ug; Magnez:
428.70 mg; Witamina D: 2.68 ug;

27.11.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

miod 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(GLU, MLE)
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g
(GLU, JAJ)
ziemniaki 250 250 g
kapusta czerwona duszona 130 g
(GLU)
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)
twaróg na słono 50 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2909.19 kcal; Białko ogółem: 134.70 g;
Tłuszcz: 100.60 g; Węglowodany
ogółem: 396.81 g; Witamina C: 166.59
mg; Wapń: 1448.45 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1063.40 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.38 g; WW: 39.59 Por;
Potas: 4611.82 mg; Sód: 5145.23 mg;
Fosfor: 2353.39 mg; Żelazo: 13.63 mg;
Witamina B12: 21.39 ug; Magnez:
412.22 mg; Witamina D: 10.53 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

ser ziarnisty 150 g
miod 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(GLU, MLE)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(GLU)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ryba w folii z jarzynami 80 g
twaróg na słono 50 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2724.96 kcal; Białko ogółem: 134.28 g;
Tłuszcz: 85.62 g; Węglowodany
ogółem: 386.61 g; Witamina C: 128.85
mg; Wapń: 1090.78 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1791.70 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.32 g; WW: 38.77 Por;
Potas: 4734.81 mg; Sód: 4424.21 mg;
Fosfor: 2221.42 mg; Żelazo: 10.97 mg;
Witamina B12: 8.82 ug; Magnez:
428.27 mg; Witamina D: 0.88 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

ser ziarnisty 150 g
miod 25 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(GLU, MLE)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(GLU)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna duszona 130 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ryba w folii z jarzynami 80 g
twaróg na słono 50 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2686.41 kcal; Białko ogółem: 132.49 g;
Tłuszcz: 80.52 g; Węglowodany
ogółem: 389.38 g; Witamina C: 102.45
mg; Wapń: 1087.78 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2401.00 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.76 g; WW: 39.01 Por;
Potas: 4763.51 mg; Sód: 4435.41 mg;
Fosfor: 2227.27 mg; Żelazo: 10.50 mg;
Witamina B12: 8.90 ug; Magnez:
426.47 mg; Witamina D: 0.88 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
kielbasa żywiecka- 36 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jabłko 1 szt	
2. śniadanie	
chleb 30 g (<i>GLU</i>)	
kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>)	
Obiad	
zupa neapolitańska z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
gulasz z indyka dieta projekt 205 g (<i>GLU</i>)	
ziemniaki 250 250 g	
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (<i>GLU</i>)	
napój owocowy b/cukru 400 ml	
Podwieczorek	
chleb 30 g (<i>GLU</i>)	
schab gotowany 30 g	
Kolacja	
herbata b/c 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>)	
twaróg na slono 50 g (<i>MLE</i>)	
pomidor 50 g 50 g	
Posiłek nocny	
produkt mleczny/owoc 1 szt	
Wartości odżywcze: Energia : 2813.26 kcal; Białko ogółem: 151.16 g; Tłuszcz: 103.50 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; Witamina C: 124.53 mg; Wapń: 914.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1679.40 ug; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; WW: 35.27 Por; Potas: 4650.31 mg; Sód: 5492.35 mg; Fosfor: 2314.23 mg; Żelazo: 15.37 mg; Witamina B12: 20.95 ug; Magnez: 396.61 mg; Witamina D: 10.95 ug;	
wegetariańska	
Śniadanie	
kakao 450 ml (<i>MLE</i>)	
chleb 150 g (<i>GLU</i>)	
masło mix 20g 20 g	
ser ziarnisty 150 g	
miód 25 g	
jabłko 1 szt	
Obiad	
zupa neapolitańska z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
kopytka z masłem -projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>)	
sos pieczarkowy 130 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
kapusta czerwona 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>)	
konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>)	
twaróg na slono 50 g (<i>MLE</i>)	
pomidor 50 g 50 g	
Posiłek nocny	

produkt mleczny/owoc 1 szt	
Wartości odżywcze: Energia : 3253.52 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 496.50 g; Witamina C: 193.04 mg; Wapń: 1492.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1176.09 ug; Błonnik pokarmowy: 35.93 g; WW: 49.50 Por; Potas: 4996.42 mg; Sód: 3302.89 mg; Fosfor: 2264.21 mg; Żelazo: 15.24 mg; Witamina B12: 21.51 ug; Magnez: 401.91 mg; Witamina D: 11.47 ug;	
28.11.2025	
2b	
podstawowa	
Śniadanie	
kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
chleb 150 g (<i>GLU</i>)	
masło mix 20g 20 g	
powidło do zupy 40 g	
szynka łopatkowa 36g 36 g	
Obiad	
zupa fasolowa z ziemniakami 500 ml	
makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>)	
napój owocowy z jabłek 400 ml	
Kolacja	
herbata 500 ml	
chleb 150 g (<i>GLU</i>)	
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)	
pasta z kurczaka 100 g (<i>MLE, SEL</i>)	
ser zółty 36g 36 g (<i>MLE</i>)	
pomidor 50 g 50 g	
Posiłek nocny	

produkt mleczny/owoc 1 szt	
Wartości odżywcze: Energia : 2879.53 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 83.23 g; Węglowodany ogółem: 481.59 g; Witamina C: 83.18 mg; Wapń: 1158.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1510.40 ug; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; WW: 48.22 Por; Potas: 3873.26 mg; Sód: 10935.62 mg; Fosfor: 1639.60 mg; Żelazo: 14.40 mg; Witamina B12: 3.47 ug; Magnez: 436.94 mg; Witamina D: 1.66 ug;	
łatwo strawna	
Śniadanie	
kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
chleb 150 g (<i>GLU</i>)	
masło mix 20g 20 g	
powidło do zupy 40 g	
szynka łopatkowa 36g 36 g	
Obiad	
ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>)	
makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>)	
napój owocowy z jabłek 400 ml	
Kolacja	
herbata 500 ml	
chleb 150 g (<i>GLU</i>)	
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)	
pasta z kurczaka 100 g (<i>MLE, SEL</i>)	
ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>)	
pomidor 50 g 50 g	
Posiłek nocny	
produkt mleczny/owoc 1 szt	

Wartości odżywcze: Energia : 2987.03 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 106.02 g; Węglowodany ogółem: 462.97 g; Witamina C: 93.32 mg; Wapń: 841.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1521.90 ug; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; WW: 46.30 Por; Potas: 3482.02 mg; Sód: 9402.60 mg; Fosfor: 1407.45 mg; Żelazo: 11.26 mg; Witamina B12: 3.53 ug; Magnez: 346.54 mg; Witamina D: 1.73 ug;	
niskotłuszczowe	
Śniadanie	
kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
chleb 150 g (<i>GLU</i>)	
masło mix 20g 20 g	
powidło do zupy 40 g	
szynka łopatkowa 36g 36 g	
Obiad	
ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>)	
makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>)	
napój owocowy z jabłek 400 ml	
Kolacja	
herbata 500 ml	
chleb 150 g (<i>GLU</i>)	
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)	
pasta z kurczaka 100 g (<i>MLE, SEL</i>)	
ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>)	
pomidor 50 g 50 g	
Posiłek nocny	
produkt mleczny/owoc 1 szt	

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2987.03 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 106.02 g; Węglowodany ogółem: 462.97 g; Witamina C: 93.32 mg; Wapń: 841.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1521.90 ug; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; WW: 46.30 Por; Potas: 3482.02 mg; Sód: 9402.60 mg; Fosfor: 1407.45 mg; Żelazo: 11.26 mg; Witamina B12: 3.53 ug; Magnez: 346.54 mg; Witamina D: 1.73 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml (GLU, SEL)
makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g (GLU, JAJ, MLE)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)

pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL)
ser żółty 36g 36 g (MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2726.27 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 109.43 g; Węglowodany ogółem: 357.89 g; Witamina C: 155.27 mg; Wapń: 1881.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2909.72 ug; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; WW: 35.75 Por; Potas: 3341.55 mg; Sód: 8150.30 mg; Fosfor: 2010.41 mg; Żelazo: 16.00 mg; Witamina B12: 5.13 ug; Magnez: 407.89 mg; Witamina D: 3.39 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
nutella 50 g
jogurt naturalny 150 g

Obiad

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

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
pasta z jarzyn i fasoli 100 g

ser żółty 36g 36 g (MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3353.00 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 99.62 g; Węglowodany ogółem: 558.12 g; Witamina C: 101.25 mg; Wapń: 1521.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1893.18 ug; Błonnik pokarmowy: 49.98 g; WW: 55.88 Por; Potas: 5054.41 mg; Sód: 8832.57 mg; Fosfor: 2097.44 mg; Żelazo: 18.83 mg; Witamina B12: 4.03 ug; Magnez: 600.21 mg; Witamina D: 1.74 ug;

29.11.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa biała 90 g (SOJ)
chrzan 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL)
gulasz z indyka podstawa projekt 205 g (GLU)
kasza jęczmienna 200 g (GLU)
ogórek kiszony 50 g 50 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
ser topiony 100 g (MLE)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2766.02 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 112.70 g; Węglowodany ogółem: 356.74 g; Witamina C: 88.04 mg; Wapń: 1052.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1255.14 ug; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; WW: 35.71 Por; Potas: 3909.91 mg; Sód: 7334.31 mg; Fosfor: 2220.68 mg; Żelazo: 11.69 mg; Witamina B12: 4.48 ug; Magnez: 385.73 mg; Witamina D: 1.28 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 11 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU)
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)
ser do chleba 125 g (MLE)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2785.28 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 108.76 g; Węglowodany ogółem: 373.46 g; Witamina C: 71.75 mg; Wapń: 859.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1145.41 ug; Błonnik pokarmowy: 31.89 g; WW: 37.39 Por; Potas: 4024.46 mg; Sód: 8124.53 mg; Fosfor: 1846.98 mg; Żelazo: 11.27 mg; Witamina B12: 4.23 ug; Magnez: 397.24 mg; Witamina D: 1.10 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 solferino z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU)
kasza jęczmienna 200 g (GLU)
surówka z selera drobno starta 100 g
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*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2655.87 kcal; Białko ogółem: 109.10 g;
Tłuszcz: 96.31 g; Węglowodany
ogółem: 367.58 g; Witamina C: 69.46
mg; Wapń: 826.47 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1105.74 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.42 g; WW: 36.82 Por;
Potas: 4146.35 mg; Sód: 6949.99 mg;
Fosfor: 1904.47 mg; Żelazo: 10.82 mg;
Witamina B12: 4.25 ug; Magnez:
395.42 mg; Witamina D: 0.79 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*)
sałatka z pora 1/2 50 g
(*JAJ, MLE, GOR*)

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)

surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
ryba w folii z jarzynami 80 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2848.25 kcal; Białko ogółem: 130.01 g;
Tłuszcz: 110.29 g; Węglowodany
ogółem: 365.90 g; Witamina C: 82.56
mg; Wapń: 734.17 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1609.83 ug; Błonnik
pokarmowy: 37.05 g; WW: 36.51 Por;
Potas: 4184.04 mg; Sód: 8670.93 mg;
Fosfor: 2456.32 mg; Żelazo: 13.74 mg;
Witamina B12: 7.15 ug; Magnez:
449.56 mg; Witamina D: 1.73 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kasza jęczmienna z warzywami 300 g
(*GLU*)
ogórek kiszony 50 g 50 g
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
ryba w folii z jarzynami 80 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2584.82 kcal; Białko ogółem: 100.30 g;
Tłuszcz: 97.46 g; Węglowodany
ogółem: 356.70 g; Witamina C: 141.97
mg; Wapń: 1410.87 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1776.04 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.47 g; WW: 35.79 Por;
Potas: 4270.46 mg; Sód: 4553.61 mg;
Fosfor: 2417.68 mg; Żelazo: 12.52 mg;
Witamina B12: 8.26 ug; Magnez:
411.73 mg; Witamina D: 2.33 ug;