

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

07.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka mrożona z groszkiem 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 smakowy 125 g
(**MLE**)
jajko 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2913.29 kcal; Białko ogółem: 128.29 g; Tłuszcz: 131.68 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; Witamina C: 77.70 mg; Wapń: 1131.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3039.34 ug; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; WW: 33.05 Por; Potas: 4348.80 mg; Sód: 9267.28 mg; Fosfor: 2190.81 mg; Żelazo: 12.50 mg; Witamina B12: 5.91 ug; Magnez: 400.13 mg; Witamina D: 3.48 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka mrożona z groszkiem 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 smakowy 125 g
(**MLE**)
jajko 50 g
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2861.24 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 124.90 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; Witamina C: 77.70 mg; Wapń: 836.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2953.19 ug; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4378.55 mg; Sód: 9044.28 mg; Fosfor: 2106.46 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina B12: 5.51 ug; Magnez: 394.28 mg; Witamina D: 3.46 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g
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**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)

schab gotowany 30 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2776.58 kcal; Białko ogółem: 133.94 g; Tłuszcz: 118.62 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; Witamina C: 72.13 mg; Wapń: 829.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3095.90 ug; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; WW: 31.87 Por; Potas: 4566.98 mg; Sód: 7875.57 mg; Fosfor: 2124.17 mg; Żelazo: 11.54 mg; Witamina B12: 5.15 ug; Magnez: 394.40 mg; Witamina D: 2.95 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(**GLU**)
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
Obiad
rosolnik 500 ml
(**SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(**GLU**)
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**)
jajko 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3014.93 kcal; Białko ogółem: 143.13 g; Tłuszcz: 143.93 g; Węglowodany ogółem: 313.53 g; Witamina C: 129.86 mg; Wapń: 675.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2221.01 ug; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; WW: 31.27 Por; Potas: 4214.50 mg; Sód: 9016.16 mg; Fosfor: 2147.84 mg; Żelazo: 15.97 mg; Witamina B12: 9.38 ug; Magnez: 392.91 mg; Witamina D: 4.09 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(**MLE**)
dżem 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierogi z truskawkami -projekt 350 g
budyń 200 ml
(**MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3287.44 kcal; Białko ogółem: 94.05 g;
Tłuszcz: 134.82 g; Węglowodany ogółem: 446.27 g; Witamina C: 124.20 mg; Wapń: 1135.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1283.58 ug; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; WW: 44.80 Por; Potas: 2410.32 mg; Sód: 3408.56 mg; Fosfor: 1589.66 mg; Żelazo: 10.19 mg; Witamina B12: 5.21 ug; Magnez: 254.30 mg; Witamina D: 2.07 ug;

08.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
miód 50 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
bigos 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*)
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)
pieczeń rzymska 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3057.25 kcal; Białko ogółem: 104.20 g;
Tłuszcz: 123.96 g; Węglowodany ogółem: 412.83 g; Witamina C: 160.76 mg; Wapń: 1047.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 916.04 ug; Błonnik pokarmowy: 34.78 g; WW: 41.13 Por; Potas: 4195.43 mg; Sód: 7454.55 mg; Fosfor: 1727.48 mg; Żelazo: 13.60 mg; Witamina B12: 4.70 ug; Magnez: 375.74 mg; Witamina D: 1.68 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
miód 50 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
makaron 200 g
(*GLU, JAJ*)
jarzyna duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3143.32 kcal; Białko ogółem: 121.61 g;
Tłuszcz: 111.92 g; Węglowodany ogółem: 441.19 g; Witamina C: 91.01 mg; Wapń: 954.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2263.21 ug; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; WW: 44.17 Por; Potas: 4179.98 mg; Sód: 5987.81 mg; Fosfor: 1943.78 mg; Żelazo: 14.72 mg; Witamina B12: 6.04 ug; Magnez: 388.08 mg; Witamina D: 1.70 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
miód 50 g

jabłko gotowane 1 szt

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
makaron nitki 200 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*)
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3069.82 kcal; Białko ogółem: 121.54 g;
Tłuszcz: 103.67 g; Węglowodany ogółem: 441.12 g; Witamina C: 91.01 mg; Wapń: 954.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2181.81 ug; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; WW: 44.16 Por; Potas: 4177.48 mg; Sód: 7540.91 mg; Fosfor: 1942.90 mg; Żelazo: 14.72 mg; Witamina B12: 6.04 ug; Magnez: 399.58 mg; Witamina D: 1.62 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
schab gotowany 55g 55 g

jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
makaron 200 g
(*GLU, JAJ*)
jarzyna duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
pasta z kurczaka 50 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3102.13 kcal; Białko ogółem: 148.39 g; Tłuszcz: 119.83 g; Węglowodany ogółem: 389.45 g; Witamina C: 88.60 mg; Wapń: 506.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2410.71 ug; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; WW: 38.79 Por; Potas: 4288.32 mg; Sód: 6436.80 mg; Fosfor: 2024.00 mg; Żelazo: 16.06 mg; Witamina B12: 6.13 ug; Magnez: 383.79 mg; Witamina D: 2.35 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
miód 50 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
bigos wegetariański projekt 350 g
chleb 100 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2774.08 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 91.64 g; Węglowodany ogółem: 438.73 g; Witamina C: 164.23 mg; Wapń: 1005.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1001.01 ug; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; WW: 43.78 Por; Potas: 4007.69 mg; Sód: 5738.21 mg; Fosfor: 1539.19 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina B12: 3.48 ug; Magnez: 346.03 mg; Witamina D: 1.30 ug;

09.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa parówkowa 90 g
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
leczo z kielbasą zwyczajną 300 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
ryż 200 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 gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2870.67 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 125.09 g; Węglowodany ogółem: 360.31 g; Witamina C: 206.01 mg; Wapń: 1052.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1593.29 ug; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; WW: 36.13 Por; Potas: 3227.07 mg; Sód: 8063.30 mg; Fosfor: 1847.93 mg; Żelazo: 11.46 mg; Witamina B12: 3.97 ug; Magnez: 302.92 mg; Witamina D: 1.70 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 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*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2881.63 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 105.96 g; Węglowodany ogółem: 390.51 g; Witamina C: 65.75 mg; Wapń: 904.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1177.79 ug; Błonnik pokarmowy: 25.91 g; WW: 39.18 Por; Potas: 3799.15 mg; Sód: 8347.52 mg; Fosfor: 1738.41 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina B12: 4.11 ug; Magnez: 358.27 mg; Witamina D: 1.66 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 koperkowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 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*)

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2766.79 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 96.60 g; Węglowodany ogółem: 381.67 g; Witamina C: 60.76 mg; Wapń: 854.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1145.67 ug; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; WW: 38.34 Por; Potas: 3867.39 mg; Sód: 8227.46 mg; Fosfor: 1779.45 mg; Żelazo: 11.63 mg; Witamina B12: 4.09 ug; Magnez: 360.23 mg; Witamina D: 1.38 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2955.72 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 123.91 g; Węglowodany ogółem: 368.67 g; Witamina C: 92.58 mg; Wapń: 893.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1678.51 ug; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; WW: 36.88 Por; Potas: 3379.80 mg; Sód: 8643.96 mg; Fosfor: 2094.81 mg; Żelazo: 12.85 mg; Witamina B12: 3.65 ug; Magnez: 355.42 mg; Witamina D: 2.16 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

leczo wegetariańskie-projekt 350 g
(**GLU, MLE**)
ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
nutella 50 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2964.61 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 113.17 g; Węglowodany ogółem: 435.32 g; Witamina C: 401.12 mg; Wapń: 1208.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2203.69 ug; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; WW: 43.77 Por; Potas: 3990.53 mg; Sód: 6421.94 mg; Fosfor: 2024.86 mg; Żelazo: 11.67 mg; Witamina B12: 3.80 ug; Magnez: 381.93 mg; Witamina D: 1.56 ug;

10.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
szynka łopatkowa 57 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

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

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2792.25 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 111.07 g; Węglowodany ogółem: 353.88 g; Witamina C: 110.58 mg; Wapń: 1083.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1146.52 ug; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; WW: 35.38 Por; Potas: 4563.99 mg; Sód: 8012.66 mg; Fosfor: 2133.74 mg; Żelazo: 16.81 mg; Witamina B12: 20.83 ug; Magnez: 412.32 mg; Witamina D: 12.15 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka łopatkowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, 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**)
szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2507.35 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 86.99 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; Witamina C: 185.36 mg; Wapń: 805.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1578.12 ug; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; WW: 33.61 Por; Potas: 4746.67 mg; Sód: 8241.66 mg; Fosfor: 1908.96 mg; Żelazo: 10.94 mg; Witamina B12: 7.22 ug; Magnez: 426.24 mg; Witamina D: 1.82 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka łopatkowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, 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**)
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2492.74 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 86.10 g; Węglowodany ogółem: 340.31 g; Witamina C: 86.83 mg; Wapń: 750.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4081.85 ug; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; WW: 34.12 Por; Potas: 4748.63 mg; Sód: 7361.63 mg; Fosfor: 1897.71 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina B12: 7.29 ug; Magnez: 421.46 mg; Witamina D: 1.82 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
szynka łopatkowa 57 g
ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(**GLU**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(*GLU, SEL*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)

ser topiony 100 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)

szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2914.15 kcal; Białko ogółem: 142.17 g; Tłuszcz: 128.59 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; Witamina C: 192.10 mg; Wapń: 1407.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1362.64 ug; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; WW: 32.61 Por; Potas: 4426.85 mg; Sód: 9788.43 mg; Fosfor: 2678.65 mg; Żelazo: 17.27 mg; Witamina B12: 20.91 ug; Magnez: 427.23 mg; Witamina D: 12.30 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

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

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

ogórek świeży 50 g

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

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

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)

ser żółty 57 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2923.84 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 127.26 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; Witamina C: 71.43 mg; Wapń: 1672.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1421.72 ug; Błonnik pokarmowy: 25.31 g; WW: 35.96 Por; Potas: 3231.01 mg; Sód: 6148.17 mg; Fosfor: 2170.93 mg; Żelazo: 13.72 mg; Witamina B12: 21.80 ug; Magnez: 337.71 mg; Witamina D: 11.35 ug;

11.12.2025

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*)

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem 250 g
(*SEL*)

sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, MLE*)

ziemniaki 250 250 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*)

pieczeń rzymska 36 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3177.97 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 123.87 g; Węglowodany ogółem: 433.04 g; Witamina C: 250.86 mg; Wapń: 1117.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3225.63 ug; Błonnik pokarmowy: 38.32 g; WW: 43.17 Por; Potas: 4642.92 mg; Sód: 11372.61 mg; Fosfor: 1990.83 mg; Żelazo: 16.44 mg; Witamina B12: 13.85 ug; Magnez: 436.30 mg; Witamina D: 2.85 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

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

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

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*)

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2773.03 kcal; Białko ogółem: 124.52 g; Tłuszcz: 106.41 g; Węglowodany ogółem: 353.05 g; Witamina C: 100.20 mg; Wapń: 943.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4770.48 ug; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; WW: 35.40 Por; Potas: 4571.51 mg; Sód: 12176.33 mg; Fosfor: 2040.32 mg; Żelazo: 16.84 mg; Witamina B12: 13.94 ug; Magnez: 428.47 mg; Witamina D: 4.45 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa 90 g

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)

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*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2563.55 kcal; Białko ogółem: 124.14 g; Tłuszcz: 84.33 g; Węglowodany ogółem: 351.26 g; Witamina C: 96.20 mg; Wapń: 916.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2423.41 ug; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; WW: 35.23 Por; Potas: 4507.80 mg; Sód: 12072.86 mg; Fosfor: 2018.74 mg; Żelazo: 12.63 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 423.42 mg; Witamina D: 3.90 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)

szynka konserwowa 36 g

Kolacja

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

masło 20g 20 g
(*MLE*)

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2779.51 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; Tłuszcz: 117.26 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; Witamina C: 95.09 mg; Wapń: 526.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4690.55 ug; Błonnik pokarmowy: 34.07 g; WW: 32.95 Por; Potas: 4253.69 mg; Sód: 12785.80 mg; Fosfor: 1922.01 mg; Żelazo: 17.62 mg; Witamina B12: 12.94 ug; Magnez: 413.71 mg; Witamina D: 4.48 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
gotabki wegetariańskie 250 g
sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, MLE*)
ziemniaki 250 250 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*)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3044.88 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 110.24 g; Węglowodany ogółem: 446.98 g; Witamina C: 270.45 mg; Wapń: 1695.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1739.53 ug; Błonnik pokarmowy: 40.13 g; WW: 44.51 Por; Potas: 4761.13 mg; Sód: 10295.39 mg; Fosfor: 2603.10 mg; Żelazo: 14.45 mg; Witamina B12: 20.51 ug; Magnez: 439.52 mg; Witamina D: 11.82 ug;

12.12.2025**2b****podstawowa****Śniadanie**

płatki owsiane na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

kwaśnica z wędliną 500 ml
(*GLU, SOJ, SEL*)
ryż do obiadu na gesto 200 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*)
pasta z kurczaka 100 g
(*MLE, SEL*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3229.14 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 129.67 g; Węglowodany ogółem: 443.31 g; Witamina C: 106.46 mg; Wapń: 1197.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1512.89 ug; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; WW: 44.45 Por; Potas: 4063.02 mg; Sód: 6870.65 mg; Fosfor: 1934.26 mg; Żelazo: 12.81 mg; Witamina B12: 5.96 ug; Magnez: 396.41 mg; Witamina D: 1.33 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

płatki owsiane na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

zupa barszcz ukraiński 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż do obiadu na gesto 200 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*)
pasta z kurczaka 100 g
(*MLE, SEL*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3103.62 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 121.87 g; Węglowodany ogółem: 436.22 g; Witamina C: 93.64 mg; Wapń: 1208.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1503.99 ug; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; WW: 43.80 Por; Potas: 3782.11 mg; Sód: 6554.08 mg; Fosfor: 1843.34 mg; Żelazo: 12.84 mg; Witamina B12: 5.72 ug; Magnez: 386.91 mg; Witamina D: 1.28 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

płatki owsiane na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa barszcz ukraiński 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż do obiadu na gesto 200 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**)
pasta z kurczaka 100 g
(**MLE, SEL**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3103.62 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 121.87 g; Węglowodany ogółem: 436.22 g; Witamina C: 93.64 mg; Wapń: 1208.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1503.99 ug; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; WW: 43.80 Por; Potas: 3782.11 mg; Sód: 6554.08 mg; Fosfor: 1843.34 mg; Żelazo: 12.84 mg; Witamina B12: 5.72 ug; Magnez: 386.91 mg; Witamina D: 1.28 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(**GLU**)

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

Obiad

zupa barszcz ukraiński 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron z kurczakiem w sosie pieczarkowym 350 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pasta z kurczaka 100 g
(**MLE, SEL**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3291.16 kcal; Białko ogółem: 144.40 g; Tłuszcz: 153.61 g; Węglowodany ogółem: 381.20 g; Witamina C: 234.92 mg; Wapń: 1132.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3299.31 ug; Błonnik pokarmowy: 48.04 g; WW: 37.85 Por; Potas: 5685.30 mg; Sód: 9012.77 mg; Fosfor: 2515.29 mg; Żelazo: 27.81 mg; Witamina B12: 5.79 ug; Magnez: 442.40 mg; Witamina D: 4.06 ug;

wegetariańska

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)

Obiad

zupa barszcz ukraiński 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż do obiadu na gesto 200 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**)
sałatka z pieczarek 100 g
(**JAJ, MLE**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3411.09 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 153.34 g; Węglowodany ogółem: 442.84 g; Witamina C: 99.55 mg; Wapń: 1605.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1360.44 ug; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; WW: 44.39 Por; Potas: 3546.06 mg; Sód: 4936.19 mg; Fosfor: 2127.68 mg; Żelazo: 13.43 mg; Witamina B12: 6.20 ug; Magnez: 370.08 mg; Witamina D: 3.33 ug;

13.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
mielonka tyrolska 57 g
mielonka tyrolska 36 g
musztarda 11 g
(**GOR**)

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
paprykarz wieprzowy -projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2911.14 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 112.14 g; Węglowodany ogółem: 403.31 g; Witamina C: 55.61 mg; Wapń: 841.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 884.71 ug; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; WW: 40.50 Por; Potas: 3620.37 mg; Sód: 7757.79 mg; Fosfor: 1728.29 mg; Żelazo: 11.65 mg; Witamina B12: 4.00 ug; Magnez: 364.69 mg; Witamina D: 1.90 ug;

łatwo strawna

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**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3011.77 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 119.95 g; Węglowodany ogółem: 402.07 g; Witamina C: 73.02 mg; Wapń: 829.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1259.21 ug; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; WW: 40.35 Por; Potas: 3970.65 mg; Sód: 8384.83 mg; Fosfor: 1831.50 mg; Żelazo: 12.18 mg; Witamina B12: 4.39 ug; Magnez: 379.17 mg; Witamina D: 2.35 ug;

niskotłuszczowe

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa solferino b/fasolki 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2981.27 kcal; Białko ogółem: 112.69 g;
Tłuszcz: 116.64 g; Węglowodany
ogółem: 401.10 g; Witamina C: 68.36
mg; Wapń: 831.13 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1196.61 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.72 g; WW: 40.23 Por;
Potas: 3904.67 mg; Sód: 6975.84 mg;
Fosfor: 1832.93 mg; Żelazo: 11.96 mg;
Witamina B12: 4.43 ug; Magnez:
364.07 mg; Witamina D: 2.32 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**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(**GLU**)
pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g
(**JAJ, MLE**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3080.18 kcal; Białko ogółem: 123.31 g;
Tłuszcz: 138.97 g; Węglowodany
ogółem: 367.60 g; Witamina C: 72.88
mg; Wapń: 588.14 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1376.03 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.22 g; WW: 36.70 Por;
Potas: 3757.57 mg; Sód: 11071.82 mg;
Fosfor: 1861.53 mg; Żelazo: 13.61 mg;
Witamina B12: 4.17 ug; Magnez:
390.76 mg; Witamina D: 2.86 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kasza jęczmienna z mieszanką
meksykańską 350 g
(**GLU**)
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
budyń 200 ml
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2805.37 kcal; Białko ogółem: 96.16 g;
Tłuszcz: 84.40 g; Węglowodany
ogółem: 455.87 g; Witamina C: 132.03
mg; Wapń: 1525.86 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1949.74 ug; Błonnik
pokarmowy: 43.06 g; WW: 45.89 Por;
Potas: 4535.27 mg; Sód: 4998.82 mg;
Fosfor: 2036.99 mg; Żelazo: 13.90 mg;
Witamina B12: 4.23 ug; Magnez:
444.88 mg; Witamina D: 1.64 ug;