

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

14.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2808.81 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 119.72 g; Węglowodany ogółem: 335.33 g; Witamina C: 145.07 mg; Wapń: 958.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1662.09 ug; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; WW: 33.52 Por; Potas: 4213.72 mg; Sód: 7423.15 mg; Fosfor: 1837.94 mg; Żelazo: 11.84 mg; Witamina B12: 5.08 ug; Magnez: 373.22 mg; Witamina D: 2.32 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2783.06 kcal; Białko ogółem: 124.94 g; Tłuszcz: 117.17 g; Węglowodany ogółem: 334.51 g; Witamina C: 144.18 mg; Wapń: 955.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1663.17 ug; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; WW: 33.44 Por; Potas: 4198.93 mg; Sód: 7650.08 mg; Fosfor: 1836.40 mg; Żelazo: 11.78 mg; Witamina B12: 5.08 ug; Magnez: 373.73 mg; Witamina D: 2.32 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2650.29 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 103.00 g; Węglowodany ogółem: 339.88 g; Witamina C: 113.79 mg; Wapń: 886.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1183.49 ug; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; WW: 34.05 Por; Potas: 4310.13 mg; Sód: 7333.93 mg; Fosfor: 1846.23 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina B12: 4.96 ug; Magnez: 365.67 mg; Witamina D: 1.96 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2913.36 kcal; Białko ogółem: 142.58 g; Tłuszcz: 124.78 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; Witamina C: 141.54 mg; Wapń: 1039.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1665.89 ug; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; WW: 33.17 Por; Potas: 4490.71 mg; Sód: 8217.75 mg; Fosfor: 2236.39 mg; Żelazo: 15.68 mg; Witamina B12: 21.03 ug; Magnez: 414.27 mg; Witamina D: 11.88 ug;

vegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser ziarnisty 150 g
jajko 50 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2586.88 kcal; Białko ogółem: 122.23 g;
Tłuszcz: 90.91 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g; Witamina C: 130.37 mg; Wapń: 1300.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2360.87 ug; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; WW: 34.75 Por; Potas: 2914.68 mg; Sód: 3902.96 mg; Fosfor: 1967.68 mg; Żelazo: 12.79 mg; Witamina B12: 9.18 ug; Magnez: 365.44 mg; Witamina D: 2.01 ug;

15.12.2025

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 koperkowa z makaronem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz segetyński 250 g
(**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**)
szynka konserwowa 57 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2749.22 kcal; Białko ogółem: 95.73 g;
Tłuszcz: 104.97 g; Węglowodany ogółem: 379.77 g; Witamina C: 112.35 mg; Wapń: 1184.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 969.31 ug; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; WW: 37.92 Por; Potas: 4045.24 mg; Sód: 6992.44 mg; Fosfor: 1694.95 mg; Żelazo: 11.26 mg; Witamina B12: 4.70 ug; Magnez: 356.83 mg; Witamina D: 1.51 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 koperkowa z makaronem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka gotowana 130 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 57 g
jajko 50 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2804.27 kcal; Białko ogółem: 103.72 g;
Tłuszcz: 103.72 g; Węglowodany ogółem: 391.01 g; Witamina C: 95.63 mg; Wapń: 850.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3432.91 ug; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; WW: 39.15 Por; Potas: 4354.17 mg; Sód: 7464.67 mg; Fosfor: 1731.06 mg; Żelazo: 13.06 mg; Witamina B12: 5.17 ug; Magnez: 384.96 mg; Witamina D: 2.80 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 koperkowa z makaronem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g

marchewka gotowana 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 57 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3038.52 kcal; Białko ogółem: 106.22 g;
Tłuszcz: 127.62 g; Węglowodany ogółem: 394.83 g; Witamina C: 95.63 mg; Wapń: 926.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3324.41 ug; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; WW: 39.47 Por; Potas: 4387.67 mg; Sód: 7869.17 mg; Fosfor: 1804.06 mg; Żelazo: 12.08 mg; Witamina B12: 5.25 ug; Magnez: 388.96 mg; Witamina D: 2.06 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30 g
(**GLU**)
jajko 50 g
(**JAJ**)

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(**GLU, 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**)
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 57 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2969.07 kcal; Białko ogółem: 124.22 g;
Tłuszcz: 134.26 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; Witamina C: 127.91 mg; Wapń: 745.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2826.91 ug; Błonnik pokarmowy: 35.21 g; WW: 34.68 Por; Potas: 4075.02 mg; Sód: 8484.62 mg; Fosfor: 1819.52 mg; Żelazo: 16.49 mg; Witamina B12: 9.24 ug; Magnez: 367.62 mg; Witamina D: 3.36 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
dżem 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
bigos wegetariański projekt 350 g
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser żółty 57 g
(MLE)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2514.03 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 79.16 g; Węglowodany ogółem: 391.84 g; Witamina C: 178.76 mg; Wapń: 1451.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1158.26 ug; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; WW: 39.12 Por; Potas: 4313.34 mg; Sód: 7310.81 mg; Fosfor: 1746.01 mg; Żelazo: 11.31 mg; Witamina B12: 4.51 ug; Magnez: 362.33 mg; Witamina D: 1.41 ug;

16.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
ogórek świeży 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(JAJ)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(GLU, MLE, 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)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2843.22 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 129.96 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; Witamina C: 87.06 mg; Wapń: 815.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 832.44 ug; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; WW: 34.50 Por; Potas: 4205.23 mg; Sód: 8724.05 mg; Fosfor: 1683.73 mg; Żelazo: 12.26 mg; Witamina B12: 4.68 ug; Magnez: 373.15 mg; Witamina D: 2.06 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(JAJ)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(GLU, MLE, 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)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2837.47 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 129.92 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; Witamina C: 83.96 mg; Wapń: 809.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 836.24 ug; Błonnik pokarmowy: 24.64 g; WW: 34.36 Por; Potas: 4149.88 mg; Sód: 8718.40 mg; Fosfor: 1673.18 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina B12: 4.68 ug; Magnez: 369.65 mg; Witamina D: 2.06 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(JAJ)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(GLU, MLE, 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)

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)

kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2863.17 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 132.09 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; Witamina C: 83.96 mg; Wapń: 810.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 836.24 ug; Błonnik pokarmowy: 24.64 g; WW: 34.36 Por; Potas: 4177.38 mg; Sód: 8723.60 mg; Fosfor: 1689.08 mg; Żelazo: 12.33 mg; Witamina B12: 4.75 ug; Magnez: 371.55 mg; Witamina D: 2.13 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(JAJ)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

fasolka szparagowa z bułką i masłem
130 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 szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

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

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2852.97 kcal; Białko ogółem: 103.51 g;
Tłuszcz: 131.96 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; Witamina C: 93.14 mg; Wapń: 617.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 998.76 ug; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; WW: 34.10 Por; Potas: 3939.93 mg; Sód: 9369.83 mg; Fosfor: 1710.99 mg; Żelazo: 13.23 mg; Witamina B12: 4.48 ug; Magnez: 385.83 mg; Witamina D: 2.59 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**)

nutella 50 g

ogórek świeży 50 g

Obiad

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

kalafior w sosie beszamelowym projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)

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

ser do chleba 125 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3441.56 kcal; Białko ogółem: 101.23 g;
Tłuszcz: 162.75 g; Węglowodany ogółem: 427.56 g; Witamina C: 324.31 mg; Wapń: 1342.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1296.98 ug; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; WW: 42.97 Por; Potas: 4318.97 mg; Sód: 6534.76 mg; Fosfor: 1914.69 mg; Żelazo: 12.47 mg; Witamina B12: 5.98 ug; Magnez: 417.20 mg; Witamina D: 1.60 ug;

17.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g
(**SOJ, SEL**)

musztarda 11 g
(**GOR**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml

(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)

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**)

pasta z kurczaka 50 g

ser żółty 57 g
(**MLE**)

ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2820.71 kcal; Białko ogółem: 129.70 g;
Tłuszcz: 114.61 g; Węglowodany ogółem: 344.44 g; Witamina C: 130.44 mg; Wapń: 1291.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1175.80 ug; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; WW: 34.46 Por; Potas: 4401.14 mg; Sód: 7298.22 mg; Fosfor: 2046.07 mg; Żelazo: 12.45 mg; Witamina B12: 5.73 ug; Magnez: 405.40 mg; Witamina D: 1.72 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**)

kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml

(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

piersz duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)

pasta z kurczaka 50 g

serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2466.39 kcal; Białko ogółem: 108.98 g;
Tłuszcz: 82.46 g; Węglowodany ogółem: 346.21 g; Witamina C: 79.19 mg; Wapń: 855.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2749.70 ug; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; WW: 34.81 Por; Potas: 4485.53 mg; Sód: 9167.06 mg; Fosfor: 1921.93 mg; Żelazo: 11.32 mg; Witamina B12: 5.30 ug; Magnez: 400.29 mg; Witamina D: 1.60 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)

kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml

(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

piersz duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(**MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)

pasta z kurczaka 50 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2450.19 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 82.46 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; Witamina C: 79.19 mg; Wapń: 854.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2749.70 ug; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; WW: 34.41 Por; Potas: 4485.45 mg; Sód: 8778.52 mg; Fosfor: 1921.85 mg; Żelazo: 11.31 mg; Witamina B12: 5.30 ug; Magnez: 397.39 mg; Witamina D: 1.60 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
szynka łopatkowa 36g 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka 50 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2536.44 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 91.90 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; Witamina C: 77.19 mg; Wapń: 739.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2753.02 ug; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; WW: 33.70 Por; Potas: 4200.66 mg; Sód: 9815.89 mg; Fosfor: 1929.46 mg; Żelazo: 12.27 mg; Witamina B12: 4.73 ug; Magnez: 390.43 mg; Witamina D: 1.81 ug;

wegetariańska**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

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
nalesniki z serem białym-projekt 2 szt
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2984.59 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 114.76 g; Węglowodany ogółem: 402.23 g; Witamina C: 46.37 mg; Wapń: 1651.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1500.75 ug; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; WW: 40.43 Por; Potas: 2741.40 mg; Sód: 4575.90 mg; Fosfor: 2236.40 mg; Żelazo: 11.26 mg; Witamina B12: 5.74 ug; Magnez: 317.10 mg; Witamina D: 1.31 ug;

18.12.2025**2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
surówka coleslaw 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2941.02 kcal; Białko ogółem: 130.58 g; Tłuszcz: 133.31 g; Węglowodany ogółem: 331.53 g; Witamina C: 157.17 mg; Wapń: 1221.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1718.64 ug; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; WW: 33.16 Por; Potas: 4462.33 mg; Sód: 6977.77 mg; Fosfor: 2380.33 mg; Żelazo: 15.61 mg; Witamina B12: 4.87 ug; Magnez: 408.28 mg; Witamina D: 5.81 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
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*)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
schab pieczony 55 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2790.74 kcal; Białko ogółem: 130.69 g; Tłuszcz: 119.57 g; Węglowodany ogółem: 320.92 g; Witamina C: 91.84 mg; Wapń: 825.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1586.25 ug; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; WW: 32.07 Por; Potas: 4316.43 mg; Sód: 6020.48 mg; Fosfor: 1913.03 mg; Żelazo: 12.83 mg; Witamina B12: 4.33 ug; Magnez: 375.55 mg; Witamina D: 5.12 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt
130 g
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**)
sałatka jarzynowa -diety
nisko tłuszczowe 100 g
schab pieczony 55 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2770.44 kcal; Białko ogółem: 131.99 g;
Tłuszcz: 114.46 g; Węglowodany
ogółem: 328.57 g; Witamina C: 98.89
mg; Wapń: 903.82 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2124.25 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.89 g; WW: 32.88 Por;
Potas: 4609.33 mg; Sód: 6487.43 mg;
Fosfor: 1977.16 mg; Żelazo: 13.06 mg;
Witamina B12: 4.48 ug; Magnez:
395.95 mg; Witamina D: 5.09 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
schab pieczony 55 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2961.02 kcal; Białko ogółem: 145.41 g;
Tłuszcz: 133.59 g; Węglowodany
ogółem: 321.07 g; Witamina C: 103.94
mg; Wapń: 1010.70 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1467.37 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.15 g; WW: 31.95 Por;
Potas: 4267.31 mg; Sód: 6909.75 mg;
Fosfor: 2460.36 mg; Żelazo: 15.99 mg;
Witamina B12: 4.74 ug; Magnez:
403.59 mg; Witamina D: 6.09 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g

ser do chleba 125 g
(**MLE**)
jajko 50 g
(**JAJ**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kotlety ziemniaczane-projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
surówka coleslaw 100 g
budyń 200 ml
(**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**)
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3404.37 kcal; Białko ogółem: 103.59 g;
Tłuszcz: 134.34 g; Węglowodany
ogółem: 482.78 g; Witamina C: 208.67
mg; Wapń: 1383.61 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3426.04 ug; Błonnik
pokarmowy: 40.64 g; WW: 48.44 Por;
Potas: 5507.58 mg; Sód: 5058.47 mg;
Fosfor: 2098.43 mg; Żelazo: 15.72 mg;
Witamina B12: 6.44 ug; Magnez:
451.08 mg; Witamina D: 2.58 ug;

19.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
marmolada 40g 40 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)

Obiad

pejsanka 500 ml
(**GLU, SOJ, SEL**)
makaron z serem białym z
cukrem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2913.91 kcal; Białko ogółem: 106.55 g;
Tłuszcz: 82.77 g; Węglowodany
ogółem: 456.51 g; Witamina C: 57.22
mg; Wapń: 984.81 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 881.96 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.45 g; WW: 45.78 Por;
Potas: 3126.10 mg; Sód: 4360.47 mg;
Fosfor: 1784.42 mg; Żelazo: 10.86 mg;
Witamina B12: 4.63 ug; Magnez:
324.22 mg; Witamina D: 1.24 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
marmolada 40g 40 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)

Obiad

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

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2820.70 kcal; Białko ogółem: 99.96 g;
Tłuszcz: 77.86 g; Węglowodany
ogółem: 449.32 g; Witamina C: 53.51
mg; Wapń: 957.54 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1035.25 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.96 g; WW: 45.06 Por;
Potas: 3009.14 mg; Sód: 5639.35 mg;
Fosfor: 1709.21 mg; Żelazo: 10.05 mg;
Witamina B12: 4.47 ug; Magnez:
317.72 mg; Witamina D: 1.16 ug;

nisko tłuszczowe

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
marmolada 40g 40 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron z serem
białym-niskotł.-projekt 350 g
(**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**)
powidło do zupy 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2726.95 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 69.61 g; Węglowodany ogółem: 444.26 g; Witamina C: 53.51 mg; Wapń: 955.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 953.85 ug; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; WW: 44.55 Por; Potas: 3006.54 mg; Sód: 5638.40 mg; Fosfor: 1708.01 mg; Żelazo: 10.04 mg; Witamina B12: 4.47 ug; Magnez: 317.62 mg; Witamina D: 1.09 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
papryka 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(**GLU**)
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron z serem białym
b/cukru-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)

szynka topatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2776.43 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 97.11 g; Węglowodany ogółem: 381.53 g; Witamina C: 145.23 mg; Wapń: 446.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2295.67 ug; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; WW: 38.08 Por; Potas: 3204.01 mg; Sód: 7303.36 mg; Fosfor: 1703.93 mg; Żelazo: 13.56 mg; Witamina B12: 8.05 ug; Magnez: 318.61 mg; Witamina D: 1.85 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
marmolada 40g 40 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

Obiad

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

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
smalczyk z fasoli 100 g
powidło do zupy 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2906.48 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 72.35 g; Węglowodany ogółem: 486.29 g; Witamina C: 67.71 mg; Wapń: 985.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1052.20 ug; Błonnik pokarmowy: 34.51 g; WW: 48.71 Por; Potas: 3711.49 mg; Sód: 4802.42 mg; Fosfor: 1798.03 mg; Żelazo: 13.78 mg; Witamina B12: 3.75 ug; Magnez: 397.82 mg; Witamina D: 1.06 ug;

20.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasztetowa 90 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos myśliwski -projekt 205 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**)
twaróg z porem 100 g
(**MLE**)
kielbasa żywiecka- 36 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3027.12 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 132.85 g; Węglowodany ogółem: 380.16 g; Witamina C: 105.32 mg; Wapń: 813.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2852.54 ug; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; WW: 38.10 Por; Potas: 3440.10 mg; Sód: 8676.13 mg; Fosfor: 1604.66 mg; Żelazo: 16.40 mg; Witamina B12: 9.62 ug; Magnez: 313.43 mg; Witamina D: 2.46 ug;

łatwo strawna

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**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 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 na słono 100 g
(**MLE**)
kielbasa 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 : 2806.66 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 91.94 g; Węglowodany ogółem: 395.74 g; Witamina C: 93.11 mg; Wapń: 851.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2105.88 ug; Błonnik pokarmowy: 31.54 g; WW: 39.73 Por; Potas: 4266.09 mg; Sód: 8470.46 mg; Fosfor: 1928.39 mg; Żelazo: 12.43 mg; Witamina B12: 3.83 ug; Magnez: 379.59 mg; Witamina D: 3.56 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 b/fasolki 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 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 na słono 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2800.96 kcal; Białko ogółem: 126.31 g; Tłuszcz: 91.84 g; Węglowodany ogółem: 394.25 g; Witamina C: 88.25 mg; Wapń: 839.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2070.08 ug; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; WW: 39.58 Por; Potas: 4183.31 mg; Sód: 8221.77 mg; Fosfor: 1919.86 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina B12: 3.83 ug; Magnez: 371.79 mg; Witamina D: 3.56 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
jarzyna duszona 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**)

twaróg z porem 100 g
(**MLE**)
kielbasa żywiecka- 36 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2984.04 kcal; Białko ogółem: 144.76 g; Tłuszcz: 108.37 g; Węglowodany ogółem: 391.38 g; Witamina C: 109.79 mg; Wapń: 570.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2397.29 ug; Błonnik pokarmowy: 37.68 g; WW: 39.13 Por; Potas: 4347.95 mg; Sód: 8801.17 mg; Fosfor: 1995.94 mg; Żelazo: 15.65 mg; Witamina B12: 3.67 ug; Magnez: 384.67 mg; Witamina D: 5.28 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pieczarek 100 g
(**JAJ, MLE**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż z warzywami -mieszanka warzywna 300 g
(**SEL**)
jogurt owocowy 150 ml
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)

twaróg z porem 100 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2632.52 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 85.54 g; Węglowodany ogółem: 395.37 g; Witamina C: 139.30 mg; Wapń: 1638.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1451.69 ug; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; WW: 39.63 Por; Potas: 3735.00 mg; Sód: 4564.53 mg; Fosfor: 2000.15 mg; Żelazo: 11.70 mg; Witamina B12: 5.35 ug; Magnez: 327.28 mg; Witamina D: 3.36 ug;