

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

21.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)

pieczeń rzymska 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

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

gulasz wieprzowy podstawa projekt 205 g
(*GLU*)

ziemniaki 250 250 g

marchewka duszona 130 g
(*GLU*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 57 g

pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2865.64 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 134.57 g; Węglowodany ogółem: 335.13 g; Witamina C: 82.79 mg; Wapń: 1072.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3010.13 ug; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; WW: 33.58 Por; Potas: 3814.17 mg; Sód: 6185.61 mg; Fosfor: 2024.26 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina B12: 5.08 ug; Magnez: 343.50 mg; Witamina D: 2.86 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g

szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

gulasz wieprzowy 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*)

szynka konserwowa 57 g

pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2792.59 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 119.09 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; Witamina C: 95.71 mg; Wapń: 836.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3264.38 ug; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; WW: 34.20 Por; Potas: 4243.00 mg; Sód: 7121.75 mg; Fosfor: 1763.47 mg; Żelazo: 12.57 mg; Witamina B12: 5.45 ug; Magnez: 360.60 mg; Witamina D: 3.09 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g

szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

gulasz wieprzowy 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*)

szynka konserwowa 57 g

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2872.34 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 116.12 g; Węglowodany ogółem: 362.19 g; Witamina C: 95.71 mg; Wapń: 931.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3120.68 ug; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; WW: 36.24 Por; Potas: 4295.25 mg; Sód: 7620.80 mg; Fosfor: 1870.87 mg; Żelazo: 11.62 mg; Witamina B12: 5.70 ug; Magnez: 366.55 mg; Witamina D: 2.34 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ser topiony 100 g
(*MLE*)

szynka łopatkowa 36g 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. Śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)

jajko 50 g
(*JAJ*)

Obiad

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

gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)

schab gotowany 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 57 g

pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3054.44 kcal; Białko ogółem: 128.50 g; Tłuszcz: 148.39 g; Węglowodany ogółem: 332.77 g; Witamina C: 105.63 mg; Wapń: 699.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1712.00 ug; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; WW: 33.19 Por; Potas: 4001.93 mg; Sód: 7950.13 mg; Fosfor: 2144.69 mg; Żelazo: 16.07 mg; Witamina B12: 4.94 ug; Magnez: 378.04 mg; Witamina D: 4.36 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)

miod 25 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

jajko 100 g
(*JAJ*)

sos chrzanowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(*GLU*)

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)

serek homogenizowany owocowy 150 g

(MLE)

pastą z jarzyn i fasoli 100 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2959.36 kcal; Białko ogółem: 97.51 g;

Tłuszcz: 109.72 g; Węglowodany

ogółem: 432.46 g; Witamina C: 131.07

mg; Wapń: 1336.94 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 3939.60 ug; Błonnik

pokarmowy: 41.17 g; WW: 43.38 Por;

Potas: 4528.17 mg; Sód: 9509.54 mg;

Fosfor: 2253.96 mg; Żelazo: 15.67 mg;

Witamina B12: 5.49 ug; Magnez:

445.12 mg; Witamina D: 2.87 ug;

22.12.2025

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)

szynka konserwowa 36 g

jabłko 1 szt

Obiad

zupa grysikowa 500 ml

(GLU, SEL)

fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g

(GLU, SOJ, SEL)

chleb 100 g

(GLU)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g

(GLU)

masło 20g 20 g

(MLE)

twaróg z koperkiem świeżym 100 g

(MLE)

kielbasa szynkowa drobiowa 36 g

(GLU, SOJ)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2524.16 kcal; Białko ogółem: 106.36 g;

Tłuszcz: 70.97 g; Węglowodany

ogółem: 401.33 g; Witamina C: 43.30

mg; Wapń: 908.37 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 861.77 ug; Błonnik

pokarmowy: 40.48 g; WW: 40.26 Por;

Potas: 3624.59 mg; Sód: 7155.60 mg;

Fosfor: 1781.90 mg; Żelazo: 16.09 mg;

Witamina B12: 3.19 ug; Magnez:

444.61 mg; Witamina D: 0.86 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)

szynka konserwowa 36 g

jabłko 1 szt

Obiad

zupa grysikowa 500 ml

(GLU, SEL)

sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g

(GLU, SEL)

makaron 200 g

(GLU, JAJ)

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)

twaróg z koperkiem świeżym 100 g

(MLE)

kielbasa szynkowa drobiowa 36 g

(GLU, SOJ)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2869.74 kcal; Białko ogółem: 114.42 g;

Tłuszcz: 113.41 g; Węglowodany

ogółem: 377.66 g; Witamina C: 94.96

mg; Wapń: 836.04 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2032.27 ug; Błonnik

pokarmowy: 32.27 g; WW: 37.94 Por;

Potas: 3297.59 mg; Sód: 6885.36 mg;

Fosfor: 1674.37 mg; Żelazo: 12.22 mg;

Witamina B12: 4.30 ug; Magnez:

335.11 mg; Witamina D: 2.19 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)

szynka konserwowa 36 g

jabłko gotowane 1 szt

Obiad

zupa grysikowa 500 ml

(GLU, SEL)

sos mięsny wieprzowy-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 36 g

(GLU, SOJ)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2757.69 kcal; Białko ogółem: 112.56 g;

Tłuszcz: 100.06 g; Węglowodany

ogółem: 380.36 g; Witamina C: 68.56

mg; Wapń: 832.60 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2560.17 ug; Błonnik

pokarmowy: 31.71 g; WW: 38.17 Por;

Potas: 3323.79 mg; Sód: 8449.66 mg;

Fosfor: 1679.34 mg; Żelazo: 11.74 mg;

Witamina B12: 4.38 ug; Magnez:

344.81 mg; Witamina D: 2.11 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g

(GLU)

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g

(MLE)

szynka konserwowa 36 g

jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30 g

(GLU)

konserwa rybna 1/2 szt 120 g

(RYB)

Obiad

zupa grysikowa 500 ml

(GLU, SEL)

fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g

(GLU, SOJ, SEL)

chleb razowy 120 g

(GLU)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g

(GLU)

kielbasa szynkowa 36g 36 g

(GLU, SOJ)

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 36 g

(GLU, SOJ)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2616.06 kcal; Białko ogółem: 125.01 g;

Tłuszcz: 78.32 g; Węglowodany

ogółem: 397.10 g; Witamina C: 39.15

mg; Wapń: 754.24 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 847.29 ug; Błonnik

pokarmowy: 48.76 g; WW: 39.61 Por;

Potas: 3923.97 mg; Sód: 8076.17 mg;

Fosfor: 2222.08 mg; Żelazo: 21.72 mg;

Witamina B12: 18.50 ug; Magnez:

518.65 mg; Witamina D: 10.41 ug;

vegetariańska

Śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
jabłko 1 szt

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
fasolka po bretońsku wegetariańska
projekt 350 g
(**GLU, SEL**)
chleb 100 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2659.99 kcal; Białko ogółem: 107.29 g;
Tłuszcz: 70.19 g; Węglowodany
ogółem: 439.44 g; Witamina C: 95.62
mg; Wapń: 1236.40 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1096.62 ug; Błonnik
pokarmowy: 44.65 g; WW: 44.04 Por;
Potas: 4190.31 mg; Sód: 8396.52 mg;
Fosfor: 2125.92 mg; Żelazo: 19.23 mg;
Witamina B12: 19.29 ug; Magnez:
494.11 mg; Witamina D: 10.69 ug;

23.12.2025**2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miód 50 g
jabłko 1 szt

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor
100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
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**)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2759.85 kcal; Białko ogółem: 103.90 g;
Tłuszcz: 98.29 g; Węglowodany
ogółem: 399.28 g; Witamina C: 103.41
mg; Wapń: 1370.23 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1562.04 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.66 g; WW: 39.90 Por;
Potas: 4134.09 mg; Sód: 13250.58 mg;
Fosfor: 1862.03 mg; Żelazo: 11.44 mg;
Witamina B12: 5.51 ug; Magnez:
415.68 mg; Witamina D: 1.48 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miód 50 g
jabłko 1 szt

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor
100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
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**)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2711.85 kcal; Białko ogółem: 98.08 g;
Tłuszcz: 95.23 g; Węglowodany
ogółem: 399.82 g; Witamina C: 103.41
mg; Wapń: 853.63 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1400.64 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.66 g; WW: 39.96 Por;
Potas: 4276.89 mg; Sód: 13393.98 mg;
Fosfor: 1660.43 mg; Żelazo: 11.68 mg;
Witamina B12: 4.54 ug; Magnez:
410.88 mg; Witamina D: 1.69 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miód 50 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor
100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
sałatka jarzynowa -diety
niskotłuszczowe 100 g
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2685.55 kcal; Białko ogółem: 98.96 g;
Tłuszcz: 89.92 g; Węglowodany
ogółem: 406.85 g; Witamina C: 110.36
mg; Wapń: 914.20 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1937.04 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.29 g; WW: 40.71 Por;
Potas: 4549.79 mg; Sód: 12689.13 mg;
Fosfor: 1712.12 mg; Żelazo: 11.90 mg;
Witamina B12: 4.63 ug; Magnez:
420.88 mg; Witamina D: 1.66 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
pasta z kurczaka 50 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor
100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(**GLU**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2681.86 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 100.59 g; Węglowodany ogółem: 361.90 g; Witamina C: 102.50 mg; Wapń: 1216.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1748.31 ug; Błonnik pokarmowy: 36.91 g; WW: 35.95 Por; Potas: 4230.81 mg; Sód: 13484.25 mg; Fosfor: 1994.53 mg; Żelazo: 12.29 mg; Witamina B12: 5.95 ug; Magnez: 429.84 mg; Witamina D: 1.57 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
nutella 50 g
jabłko 1 szt

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
gzik projekt 130 g
(**MLE**)
ziemniaki 4 szt 4 szt
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**)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2632.72 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 92.60 g; Węglowodany ogółem: 384.85 g; Witamina C: 105.40 mg; Wapń: 1453.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1475.80 ug; Błonnik pokarmowy: 34.50 g; WW: 38.44 Por; Potas: 3995.69 mg; Sód: 8418.14 mg; Fosfor: 1902.25 mg; Żelazo: 10.23 mg; Witamina B12: 4.80 ug; Magnez: 417.06 mg; Witamina D: 0.76 ug;

24.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 180 g
(**GLU**)
śledz w oleju 150 g
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g

Obiad

jarzynowa z ziemniakami z bukietem z warzyw 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
jajko 100 g
(**JAJ**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150 g
wigilia grzybowa z łazankami 500 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
ryba smazona -projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
sałatka z kapusty czerwonej św Bożego Narodzenia 100 g
kluski z makiem 120 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
kompot z suszu na wigilie 450 ml

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3655.31 kcal; Białko ogółem: 137.05 g; Tłuszcz: 131.64 g; Węglowodany ogółem: 513.23 g; Witamina C: 116.30 mg; Wapń: 1218.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1182.99 ug; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; WW: 51.39 Por; Potas: 4540.06 mg; Sód: 13431.74 mg; Fosfor: 2507.98 mg; Żelazo: 17.32 mg; Witamina B12: 17.72 ug; Magnez: 565.56 mg; Witamina D: 13.84 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 200 g
twaróg 100 g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g
masło mix 20g 20 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
jajko 100 g
(**JAJ**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 100 g
zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ryba w folii-projekt 150 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)
kluski z makiem 120 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
kompot z suszu na wigilie 450 ml

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2977.02 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 79.25 g; Węglowodany ogółem: 469.28 g; Witamina C: 93.57 mg; Wapń: 1191.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3120.29 ug; Błonnik pokarmowy: 33.61 g; WW: 47.02 Por; Potas: 4940.62 mg; Sód: 8527.89 mg; Fosfor: 2223.51 mg; Żelazo: 15.41 mg; Witamina B12: 9.31 ug; Magnez: 539.78 mg; Witamina D: 2.60 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 200 g
powidło do zupy 40 g
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(**MLE**)

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
jogurt naturalny 150 g

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 100 g
zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

ryba w folii-projekt 150 g
makaron z jabłkami i rodzynkami 150 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(**MLE**)
kompot z suszu na wigilie 450 ml

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2807.97 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 60.45 g; Węglowodany ogółem: 477.18 g; Witamina C: 108.87 mg; Wapń: 1149.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2837.59 ug; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; WW: 47.71 Por; Potas: 5114.49 mg; Sód: 5374.60 mg; Fosfor: 2010.37 mg; Żelazo: 12.17 mg; Witamina B12: 8.46 ug; Magnez: 442.93 mg; Witamina D: 0.91 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
śledz w oleju 150 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

2. śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
jajko 100 g
(**JAJ**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(**GLU**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb pszenny 100 g
zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ryba w folii z jarzynami 80 g
surówka z marchwi i jabłka dieta cukrz 100 g
(*MLE*)
kompot z suszu dieta cukrzycowa 450 ml
makaron z jabłkami i rodzynkami 150 g
(*GLU, JAJ, MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3005.00 kcal; Białko ogółem: 125.70 g;
Tłuszcz: 104.55 g; Węglowodany ogółem: 423.73 g; Witamina C: 110.77 mg; Wapń: 797.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3047.51 ug; Błonnik pokarmowy: 36.99 g; WW: 42.22 Por; Potas: 4897.31 mg; Sód: 15279.44 mg; Fosfor: 2190.21 mg; Żelazo: 14.66 mg; Witamina B12: 16.15 ug; Magnez: 462.62 mg; Witamina D: 13.56 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
śledz w oleju 150 g
powidło do zupy 40 g

Obiad

jarzynowa z ziemniakami z bukietem z warzyw 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

jajko 100 g
(*JAJ*)

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150 g
wigilia grzybowa z łazankami 500 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
ryba smazona -projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)
sałatka z kapusty czerwonej św Bożego Narodzenia 100 g
kluski z makiem 120 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
kompot z suszu na wigilie 450 ml

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3497.16 kcal; Białko ogółem: 135.02 g;
Tłuszcz: 131.05 g; Węglowodany ogółem: 475.32 g; Witamina C: 111.70 mg; Wapń: 1211.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1180.99 ug; Błonnik pokarmowy: 34.53 g; WW: 47.61 Por; Potas: 4428.36 mg; Sód: 13313.29 mg; Fosfor: 2474.08 mg; Żelazo: 16.81 mg; Witamina B12: 17.72 ug; Magnez: 555.36 mg; Witamina D: 13.84 ug;

25.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko 100 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g
mandarynka 150 g

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
kapusta kiszona zasmażana 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa wiejska 100 g
chrzan 20 g
makowiec 100 g
cytryna 10 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3084.67 kcal; Białko ogółem: 112.04 g;
Tłuszcz: 120.60 g; Węglowodany ogółem: 415.84 g; Witamina C: 166.16 mg; Wapń: 1033.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1235.27 ug; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; WW: 41.60 Por; Potas: 4740.54 mg; Sód: 10112.80 mg; Fosfor: 1883.06 mg; Żelazo: 16.15 mg; Witamina B12: 5.34 ug; Magnez: 478.73 mg; Witamina D: 4.33 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko 100 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g
mandarynka 100 g

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, 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 z cukrem 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka staropolska 57 g
sałata -projekt 15 g
makowiec 100 g
cytryna 10 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2926.03 kcal; Białko ogółem: 110.73 g;
Tłuszcz: 105.06 g; Węglowodany ogółem: 413.62 g; Witamina C: 215.87 mg; Wapń: 1090.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1277.24 ug; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; WW: 41.44 Por; Potas: 4653.50 mg; Sód: 10413.44 mg; Fosfor: 1836.81 mg; Żelazo: 14.52 mg; Witamina B12: 4.87 ug; Magnez: 477.16 mg; Witamina D: 3.98 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*)
mandarynka 100 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
buraczki gotowane 150 g
(*GLU, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka staropolska 57 g
sałata -projekt 15 g
keks 100 g
cytryna 10 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3248.92 kcal; Białko ogółem: 103.11 g;
Tłuszcz: 135.94 g; Węglowodany ogółem: 432.13 g; Witamina C: 116.96 mg; Wapń: 957.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1192.33 ug; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; WW: 43.23 Por; Potas: 4745.19 mg; Sód: 6703.16 mg; Fosfor: 1679.00 mg; Żelazo: 14.04 mg; Witamina B12: 4.30 ug; Magnez: 395.37 mg; Witamina D: 3.04 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko 100 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g
mandarynka 100 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2. śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(*GLU, WLS*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka staropolska 57 g
sałata -projekt 15 g
mandarynka 100 g
cytryna 10 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2513.70 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 87.70 g; Węglowodany ogółem: 353.16 g; Witamina C: 249.53 mg; Wapń: 688.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1151.64 ug; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; WW: 35.18 Por; Potas: 4574.38 mg; Sód: 10788.76 mg; Fosfor: 1613.98 mg; Żelazo: 13.71 mg; Witamina B12: 4.01 ug; Magnez: 419.76 mg; Witamina D: 3.40 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko 100 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g
mandarynka 100 g

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(*GLU, JAJ*)
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(*GLU, SEL*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 90 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g
makowiec 100 g
cytryna 10 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2988.22 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 124.20 g; Węglowodany ogółem: 390.33 g; Witamina C: 179.46 mg; Wapń: 2003.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1527.89 ug; Błonnik pokarmowy: 37.66 g; WW: 39.20 Por; Potas: 4045.99 mg; Sód: 8365.16 mg; Fosfor: 2229.97 mg; Żelazo: 17.12 mg; Witamina B12: 5.80 ug; Magnez: 503.45 mg; Witamina D: 3.23 ug;

26.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g
(*GLU, MLE*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
baleron 56 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g
piernik 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3258.67 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 133.62 g; Węglowodany ogółem: 419.67 g; Witamina C: 109.38 mg; Wapń: 1182.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2371.57 ug; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; WW: 42.04 Por; Potas: 4459.32 mg; Sód: 7986.99 mg; Fosfor: 2258.45 mg; Żelazo: 12.79 mg; Witamina B12: 4.12 ug; Magnez: 416.32 mg; Witamina D: 1.89 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

piernik 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2971.92 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 99.39 g; Węglowodany ogółem: 425.35 g; Witamina C: 117.75 mg; Wapń: 929.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2484.52 ug; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; WW: 42.72 Por; Potas: 4617.11 mg; Sód: 7989.21 mg; Fosfor: 1885.94 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina B12: 4.17 ug; Magnez: 419.97 mg; Witamina D: 1.60 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g
babka piaskowa 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2917.66 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 91.67 g; Węglowodany ogółem: 424.22 g; Witamina C: 112.75 mg; Wapń: 875.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2455.62 ug; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; WW: 42.62 Por; Potas: 4540.01 mg; Sód: 7912.17 mg; Fosfor: 1945.36 mg; Żelazo: 11.54 mg; Witamina B12: 4.78 ug; Magnez: 385.13 mg; Witamina D: 1.89 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 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**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2842.14 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 123.01 g; Węglowodany ogółem: 343.25 g; Witamina C: 147.40 mg; Wapń: 1108.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2536.44 ug; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; WW: 34.16 Por; Potas: 4012.61 mg; Sód: 8466.15 mg; Fosfor: 2191.50 mg; Żelazo: 11.92 mg; Witamina B12: 3.63 ug; Magnez: 391.47 mg; Witamina D: 1.26 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

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

pierogi ruskie -projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko 100 g
(**JAJ**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g
piernik 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3418.71 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 149.51 g; Węglowodany ogółem: 445.55 g; Witamina C: 85.74 mg; Wapń: 1288.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2725.67 ug; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; WW: 44.91 Por; Potas: 3306.82 mg; Sód: 7997.55 mg; Fosfor: 2129.78 mg; Żelazo: 12.47 mg; Witamina B12: 5.63 ug; Magnez: 345.08 mg; Witamina D: 3.19 ug;

27.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
buraczki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa żywiecka 57 g
kielbasa żywiecka- 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3048.24 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 116.91 g; Węglowodany ogółem: 403.74 g; Witamina C: 84.93 mg; Wapń: 841.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1098.94 ug; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; WW: 40.49 Por; Potas: 4196.32 mg; Sód: 8418.29 mg; Fosfor: 1775.89 mg; Żelazo: 14.27 mg; Witamina B12: 4.20 ug; Magnez: 357.53 mg; Witamina D: 4.36 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
buraczki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2966.24 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 108.91 g; Węglowodany ogółem: 404.74 g; Witamina C: 84.93 mg; Wapń: 840.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1092.94 ug; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; WW: 40.59 Por; Potas: 4187.32 mg; Sód: 8244.29 mg; Fosfor: 1773.89 mg; Żelazo: 13.37 mg; Witamina B12: 3.72 ug; Magnez: 353.53 mg; Witamina D: 4.23 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa solferino b/fasolki 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
buraczki z jabłkiem drobnostarte 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2930.54 kcal; Białko ogółem: 119.90 g;
Tłuszcz: 104.51 g; Węglowodany
ogółem: 405.24 g; Witamina C: 80.95
mg; Wapń: 835.38 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1063.14 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.13 g; WW: 40.63 Por;
Potas: 4160.14 mg; Sód: 8004.80 mg;
Fosfor: 1768.16 mg; Żelazo: 13.43 mg;
Witamina B12: 3.72 ug; Magnez:
348.53 mg; Witamina D: 4.27 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słono 100 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30 g
(**GLU**)

maślanka naturalna 200 ml
(**MLE**)

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
surówka z selera 100 g
(**MLE**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2841.22 kcal; Białko ogółem: 124.13 g;
Tłuszcz: 101.29 g; Węglowodany
ogółem: 387.98 g; Witamina C: 80.42
mg; Wapń: 623.37 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1134.54 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.44 g; WW: 38.85 Por;
Potas: 3949.48 mg; Sód: 9670.90 mg;
Fosfor: 1823.21 mg; Żelazo: 13.32 mg;
Witamina B12: 3.61 ug; Magnez:
360.87 mg; Witamina D: 4.71 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)

twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)

jabłko 1 szt

Obiad

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

ryż z warzywami i mieszanką
meksykańską 350 g
(**SEL**)

budyń 200 ml
(**MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

ser topiony 100 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2722.64 kcal; Białko ogółem: 86.61 g;
Tłuszcz: 89.40 g; Węglowodany
ogółem: 419.65 g; Witamina C: 121.27
mg; Wapń: 1376.13 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1260.79 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.04 g; WW: 42.17 Por;
Potas: 3516.31 mg; Sód: 4915.36 mg;
Fosfor: 2025.85 mg; Żelazo: 9.57 mg;
Witamina B12: 4.23 ug; Magnez:
309.28 mg; Witamina D: 1.40 ug;