

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

28.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
schab duszony w sosie
śmietanowym-projekt 205 g
(*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 mix 20g 20 g
jajko 100 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2541.79 kcal; Białko ogółem: 102.62 g;
Tłuszcz: 88.02 g; Węglowodany
ogółem: 361.51 g; Witamina C: 101.88
mg; Wapń: 879.15 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1218.63 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.08 g; WW: 36.25 Por;
Potas: 4137.20 mg; Sód: 13277.11 mg;
Fosfor: 1798.91 mg; Żelazo: 12.34 mg;
Witamina B12: 5.49 ug; Magnez:
404.43 mg; Witamina D: 3.14 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany owocowy 150
g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
schab duszony w sosie
śmietanowym-projekt 205 g
(*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 mix 20g 20 g
jajko 100 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2541.79 kcal; Białko ogółem: 102.62 g;
Tłuszcz: 88.02 g; Węglowodany
ogółem: 361.51 g; Witamina C: 101.88
mg; Wapń: 879.15 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1218.63 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.08 g; WW: 36.25 Por;
Potas: 4137.20 mg; Sód: 13277.11 mg;
Fosfor: 1798.91 mg; Żelazo: 12.34 mg;
Witamina B12: 5.49 ug; Magnez:
404.43 mg; Witamina D: 3.14 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany owocowy 150
g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
schab duszony w sosie
śmietanowym-projekt 205 g
(*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 mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2470.99 kcal; Białko ogółem: 101.48 g;
Tłuszcz: 79.12 g; Węglowodany
ogółem: 364.53 g; Witamina C: 102.08
mg; Wapń: 853.45 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 931.83 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.08 g; WW: 36.49 Por;
Potas: 4380.00 mg; Sód: 10035.31 mg;
Fosfor: 1826.31 mg; Żelazo: 10.82 mg;
Witamina B12: 4.22 ug; Magnez:
398.83 mg; Witamina D: 1.46 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
schab duszony w sosie
śmietanowym-projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 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 mix 20g 20 g
jajko 100 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2541.59 kcal; Białko ogółem: 115.32 g;
Tłuszcz: 94.13 g; Węglowodany
ogółem: 337.90 g; Witamina C: 97.73
mg; Wapń: 708.02 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1197.35 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.48 g; WW: 33.74 Por;
Potas: 4128.98 mg; Sód: 13750.28 mg;
Fosfor: 2015.89 mg; Żelazo: 16.09 mg;
Witamina B12: 20.69 ug; Magnez:
419.47 mg; Witamina D: 12.66 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

gzik projekt 130 g
(*MLE*)
ziemniaki 4 szt 4 szt
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko 100 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2313.29 kcal; Białko ogółem: 82.45 g;
Tłuszcz: 65.60 g; Węglowodany ogółem: 370.40 g; Witamina C: 104.33 mg; Wapń: 891.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1141.73 ug; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; WW: 37.10 Por; Potas: 3439.69 mg; Sód: 9633.59 mg; Fosfor: 1570.70 mg; Żelazo: 10.51 mg; Witamina B12: 5.03 ug; Magnez: 331.07 mg; Witamina D: 2.30 ug;

29.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa ryżowa 500 ml
(*SEL*)
bigos z kapusty kiszanej 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 mix 20g 20 g
twaróg z porem 100 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2605.46 kcal; Białko ogółem: 108.28 g;
Tłuszcz: 106.54 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; Witamina C: 82.29 mg; Wapń: 1204.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1072.13 ug; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; WW: 32.89 Por; Potas: 3135.33 mg; Sód: 7927.45 mg; Fosfor: 2086.37 mg; Żelazo: 11.33 mg; Witamina B12: 4.36 ug; Magnez: 319.95 mg; Witamina D: 1.43 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa ryżowa 500 ml
(*SEL*)
gulasz z indyka dieta 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 mix 20g 20 g
twaróg z pietruszką zieloną świeża 100 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2354.28 kcal; Białko ogółem: 121.68 g;
Tłuszcz: 70.96 g; Węglowodany ogółem: 334.19 g; Witamina C: 94.65 mg; Wapń: 904.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3134.05 ug; Błonnik pokarmowy: 26.64 g; WW: 33.48 Por; Potas: 4305.59 mg; Sód: 6578.49 mg; Fosfor: 1936.32 mg; Żelazo: 9.78 mg; Witamina B12: 4.92 ug; Magnez: 377.34 mg; Witamina D: 0.80 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

zupa ryżowa 500 ml
(*SEL*)
gulasz z indyka dieta 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 mix 20g 20 g
twaróg z pietruszką zieloną świeża 100 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2354.28 kcal; Białko ogółem: 121.68 g;
Tłuszcz: 70.96 g; Węglowodany ogółem: 334.19 g; Witamina C: 94.65 mg; Wapń: 904.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3134.05 ug; Błonnik pokarmowy: 26.64 g; WW: 33.48 Por; Potas: 4305.59 mg; Sód: 6578.49 mg; Fosfor: 1936.32 mg; Żelazo: 9.78 mg; Witamina B12: 4.92 ug; Magnez: 377.34 mg; Witamina D: 0.80 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

zupa ryżowa 500 ml
(*SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
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
twaróg z porem 100 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2629.70 kcal; Białko ogółem: 119.32 g;
Tłuszcz: 107.16 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; Witamina C: 87.74 mg; Wapń: 773.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1364.32 ug; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; WW: 32.43 Por; Potas: 3770.62 mg; Sód: 7590.62 mg; Fosfor: 2230.43 mg; Żelazo: 12.21 mg; Witamina B12: 4.28 ug; Magnez: 372.73 mg; Witamina D: 1.69 ug;

wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
sałatka wiosenna z ogórkiem kiszonym
100 g

Obiad

zupa ryżowa 500 ml
(**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 mix 20g 20 g
twaróg z porem 100 g
(**MLE**)
marmolada 40g 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2401.75 kcal; Białko ogółem: 79.71 g;
Tłuszcz: 82.99 g; Węglowodany
ogółem: 362.50 g; Witamina C: 136.94
mg; Wapń: 1225.60 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1220.98 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.62 g; WW: 36.25 Por;
Potas: 2971.05 mg; Sód: 5426.47 mg;
Fosfor: 1811.95 mg; Żelazo: 10.31 mg;
Witamina B12: 3.28 ug; Magnez:
284.95 mg; Witamina D: 1.33 ug;

30.12.2025

2b

podstawowa

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy_fr3

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
sałata -projekt 15 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500
ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
sos myśliwski -projekt 205 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ryż 200 g
ogórek kiszony-obiad 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
mielonka tyrolska 57 g
mielonka tyrolska 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2703.03 kcal; Białko ogółem: 93.60 g;
Tłuszcz: 112.14 g; Węglowodany
ogółem: 351.21 g; Witamina C: 74.83
mg; Wapń: 702.60 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 940.65 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.13 g; WW: 35.31 Por;
Potas: 2935.51 mg; Sód: 9393.73 mg;
Fosfor: 1461.09 mg; Żelazo: 10.89 mg;
Witamina B12: 3.37 ug; Magnez:
292.82 mg; Witamina D: 1.93 ug;

łatwo strawna

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
sałata -projekt 15 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500
ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziolowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2554.54 kcal; Białko ogółem: 104.54 g;
Tłuszcz: 92.99 g; Węglowodany
ogółem: 343.19 g; Witamina C: 23.36
mg; Wapń: 705.16 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 833.20 ug; Błonnik
pokarmowy: 21.31 g; WW: 34.44 Por;
Potas: 2892.37 mg; Sód: 8184.08 mg;
Fosfor: 1687.25 mg; Żelazo: 8.76 mg;
Witamina B12: 3.33 ug; Magnez:
322.13 mg; Witamina D: 1.14 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
sałata -projekt 15 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500
ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziolowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
sałata zielona z jogurtem 80 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2535.74 kcal; Białko ogółem: 105.33 g;
Tłuszcz: 89.99 g; Węglowodany
ogółem: 344.33 g; Witamina C: 23.66
mg; Wapń: 736.36 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 808.00 ug; Błonnik
pokarmowy: 21.31 g; WW: 34.54 Por;
Potas: 2929.17 mg; Sód: 8195.58 mg;
Fosfor: 1709.65 mg; Żelazo: 8.77 mg;
Witamina B12: 3.42 ug; Magnez:
325.23 mg; Witamina D: 1.12 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500
ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziolowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(**GLU**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

twaróg 50 g 50 g
(MLE)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2547.59 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 89.31 g; Węglowodany ogółem: 343.59 g; Witamina C: 18.25 mg; Wapń: 505.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 770.17 ug; Błonnik pokarmowy: 23.59 g; WW: 34.38 Por; Potas: 2754.30 mg; Sód: 8381.46 mg; Fosfor: 1685.09 mg; Żelazo: 9.34 mg; Witamina B12: 2.77 ug; Magnez: 321.32 mg; Witamina D: 1.11 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
sałatka z pora 100 g
(JAJ, MLE, GOR)
ser żółty 57 g
(MLE)

Obiad

selerowa z makaronem zabieleniana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(GLU, JAJ, MLE)

budyń 200 ml
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2847.88 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 99.81 g; Węglowodany ogółem: 401.54 g; Witamina C: 81.71 mg; Wapń: 1661.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1400.80 ug; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; WW: 40.61 Por; Potas: 3317.32 mg; Sód: 5204.26 mg; Fosfor: 1962.90 mg; Żelazo: 11.19 mg; Witamina B12: 5.93 ug; Magnez: 327.12 mg; Witamina D: 1.88 ug;

31.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
pasztet z indyka 100 g
(GLU, GOR)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(JAJ)
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
kapusta biała zasmażana 130 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
ser żółty 57 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3196.29 kcal; Białko ogółem: 144.59 g; Tłuszcz: 146.04 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; Witamina C: 179.11 mg; Wapń: 2000.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3609.47 ug; Błonnik pokarmowy: 29.70 g; WW: 34.97 Por; Potas: 4848.90 mg; Sód: 9202.13 mg; Fosfor: 2638.33 mg; Żelazo: 19.01 mg; Witamina B12: 32.75 ug; Magnez: 448.56 mg; Witamina D: 11.90 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

kielbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(JAJ)
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, 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 mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(MLE)
szynka łopatkowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2764.86 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 109.14 g; Węglowodany ogółem: 358.76 g; Witamina C: 210.42 mg; Wapń: 1176.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1579.04 ug; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; WW: 36.02 Por; Potas: 4801.43 mg; Sód: 10238.72 mg; Fosfor: 1950.32 mg; Żelazo: 12.64 mg; Witamina B12: 5.78 ug; Magnez: 411.14 mg; Witamina D: 2.33 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
kielbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(JAJ)
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
buraczki gotowane 130 g
(GLU, MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
szynka łopatkowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2892.75 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 117.54 g; Węglowodany ogółem: 374.94 g; Witamina C: 116.63 mg; Wapń: 1160.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2225.47 ug; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; WW: 37.67 Por; Potas: 5002.87 mg; Sód: 9358.53 mg; Fosfor: 1943.27 mg; Żelazo: 14.56 mg; Witamina B12: 5.91 ug; Magnez: 415.26 mg; Witamina D: 2.72 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(**GLU**)
ser topiony 1/2szt 50 g
(**MLE**)

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
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 mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3039.41 kcal; Białko ogółem: 140.85 g; Tłuszcz: 136.37 g; Węglowodany ogółem: 339.19 g; Witamina C: 197.07 mg; Wapń: 1701.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1496.16 ug; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; WW: 33.88 Por; Potas: 4487.66 mg; Sód: 11032.99 mg; Fosfor: 2704.65 mg; Żelazo: 16.94 mg; Witamina B12: 23.16 ug; Magnez: 428.93 mg; Witamina D: 12.61 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
nutella 50 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gołabki wegetariańskie 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3117.67 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 116.84 g; Węglowodany ogółem: 435.42 g; Witamina C: 275.76 mg; Wapń: 2092.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1898.23 ug; Błonnik pokarmowy: 38.10 g; WW: 43.50 Por; Potas: 5096.33 mg; Sód: 7142.57 mg; Fosfor: 2481.72 mg; Żelazo: 14.68 mg; Witamina B12: 21.51 ug; Magnez: 483.57 mg; Witamina D: 11.07 ug;

01.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

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

kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g
(**SOJ, SEL**)
musztarda 11 g
(**GOR**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń z karczku-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta czerwona duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka staropolska 57 g
babka piaskowa 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3314.88 kcal; Białko ogółem: 136.19 g; Tłuszcz: 138.45 g; Węglowodany ogółem: 409.87 g; Witamina C: 158.66 mg; Wapń: 947.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1030.89 ug; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; WW: 40.90 Por; Potas: 4532.51 mg; Sód: 9762.57 mg; Fosfor: 1899.63 mg; Żelazo: 14.33 mg; Witamina B12: 5.81 ug; Magnez: 396.10 mg; Witamina D: 3.44 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka staropolska 57 g
babka piaskowa 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3266.23 kcal; Białko ogółem: 129.93 g; Tłuszcz: 130.78 g; Węglowodany ogółem: 421.38 g; Witamina C: 101.30 mg; Wapń: 900.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2424.39 ug; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; WW: 42.11 Por; Potas: 4562.80 mg; Sód: 8977.17 mg; Fosfor: 1872.29 mg; Żelazo: 14.09 mg; Witamina B12: 5.50 ug; Magnez: 395.97 mg; Witamina D: 3.34 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka staropolska 57 g
babka piaskowa 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3185.77 kcal; Białko ogółem: 128.13 g; Tłuszcz: 125.06 g; Węglowodany ogółem: 416.34 g; Witamina C: 96.30 mg; Wapń: 848.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2378.29 ug; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; WW: 41.67 Por; Potas: 4748.90 mg; Sód: 9380.93 mg; Fosfor: 1997.51 mg; Żelazo: 14.56 mg; Witamina B12: 6.00 ug; Magnez: 402.73 mg; Witamina D: 3.74 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**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
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
ser ziarnisty 150 g
szynka staropolska 57 g
mandarynka 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2991.02 kcal; Białko ogółem: 133.16 g; Tłuszcz: 131.24 g; Węglowodany ogółem: 351.63 g; Witamina C: 122.00 mg; Wapń: 826.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2325.46 ug; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; WW: 34.96 Por; Potas: 4180.43 mg; Sód: 9035.10 mg; Fosfor: 1819.34 mg; Żelazo: 13.40 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 381.92 mg; Witamina D: 2.73 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pasta z jajek 100 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
babka piaskowa 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2879.84 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 101.49 g; Węglowodany ogółem: 410.57 g; Witamina C: 102.67 mg; Wapń: 1289.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2493.04 ug; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; WW: 41.17 Por; Potas: 2549.05 mg; Sód: 6693.76 mg; Fosfor: 1661.57 mg; Żelazo: 14.87 mg; Witamina B12: 6.13 ug; Magnez: 341.69 mg; Witamina D: 3.44 ug;

02.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa warszawska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ**)
ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g
(**MLE**)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
jajko 50 g
(**JAJ**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2883.80 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 91.65 g; Węglowodany ogółem: 448.86 g; Witamina C: 68.73 mg; Wapń: 1217.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1132.30 ug; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; WW: 45.11 Por; Potas: 2895.11 mg; Sód: 2951.31 mg; Fosfor: 1688.26 mg; Żelazo: 11.44 mg; Witamina B12: 5.00 ug; Magnez: 302.97 mg; Witamina D: 1.86 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g
(**MLE**)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
jajko 50 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2867.21 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 94.96 g; Węglowodany ogółem: 437.75 g; Witamina C: 71.06 mg; Wapń: 1172.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1068.53 ug; Błonnik pokarmowy: 23.16 g; WW: 44.01 Por; Potas: 2570.43 mg; Sód: 4160.93 mg; Fosfor: 1564.18 mg; Żelazo: 9.76 mg; Witamina B12: 5.10 ug; Magnez: 260.25 mg; Witamina D: 1.90 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g
(MLE)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2871.51 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 93.47 g; Węglowodany ogółem: 437.45 g; Witamina C: 71.06 mg; Wapń: 1155.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 942.73 ug; Błonnik pokarmowy: 23.16 g; WW: 43.96 Por; Potas: 2702.53 mg; Sód: 4568.63 mg; Fosfor: 1583.98 mg; Żelazo: 9.32 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 272.25 mg; Witamina D: 1.13 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g
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 mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g

jajko 50 g
(JAJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2643.26 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 104.08 g; Węglowodany ogółem: 338.54 g; Witamina C: 92.06 mg; Wapń: 399.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2099.40 ug; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; WW: 33.80 Por; Potas: 2809.35 mg; Sód: 4906.66 mg; Fosfor: 1614.85 mg; Żelazo: 13.13 mg; Witamina B12: 7.99 ug; Magnez: 270.48 mg; Witamina D: 2.92 ug;

wegetariańska

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml
500 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
powidło do zupy 40 g
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa warszawska z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ)
ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g
(MLE)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g
jajko 50 g
(JAJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2869.85 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 87.06 g; Węglowodany ogółem: 452.14 g; Witamina C: 87.63 mg; Wapń: 1264.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1249.05 ug; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; WW: 45.49 Por; Potas: 3039.86 mg; Sód: 2632.71 mg; Fosfor: 1743.01 mg; Żelazo: 11.54 mg; Witamina B12: 5.25 ug; Magnez: 302.72 mg; Witamina D: 1.69 ug;

03.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
szynka łopatkowa 57 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
sałata -projekt 15 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)
gulasz wołowy podstawa projekt 205 g
(GLU, SEL)
kasza jęczmienna 200 g
(GLU)
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(MLE)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2899.85 kcal; Białko ogółem: 124.92 g; Tłuszcz: 96.57 g; Węglowodany ogółem: 413.19 g; Witamina C: 71.89 mg; Wapń: 1085.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2481.80 ug; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; WW: 41.37 Por; Potas: 4226.96 mg; Sód: 8392.53 mg; Fosfor: 2190.62 mg; Żelazo: 16.40 mg; Witamina B12: 21.60 ug; Magnez: 406.62 mg; Witamina D: 11.05 ug;

łatwo strawna

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
sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 100 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(GLU, SEL)
kasza jęczmienna 200 g
(GLU)
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(MLE)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(MLE)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2832.45 kcal; Białko ogółem: 113.16 g;
Tłuszcz: 91.49 g; Węglowodany ogółem: 422.39 g; Witamina C: 102.17 mg; Wapń: 814.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2809.35 ug; Błonnik pokarmowy: 35.42 g; WW: 42.40 Por; Potas: 4290.01 mg; Sód: 8355.73 mg; Fosfor: 1813.67 mg; Żelazo: 14.16 mg; Witamina B12: 5.02 ug; Magnez: 384.52 mg; Witamina D: 1.71 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
sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 100 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(GLU, SEL)
kasza jęczmienna 200 g
(GLU)

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 mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(MLE)
miód 25 g
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2816.25 kcal; Białko ogółem: 113.16 g;
Tłuszcz: 91.49 g; Węglowodany ogółem: 418.40 g; Witamina C: 102.17 mg; Wapń: 813.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2809.35 ug; Błonnik pokarmowy: 35.42 g; WW: 42.00 Por; Potas: 4289.93 mg; Sód: 7967.19 mg; Fosfor: 1813.59 mg; Żelazo: 14.16 mg; Witamina B12: 5.02 ug; Magnez: 381.62 mg; Witamina D: 1.71 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
szynka łopatkowa 57 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(GLU, SEL)
kasza jęczmienna 200 g
(GLU)
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(MLE)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słono 100 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2860.70 kcal; Białko ogółem: 141.87 g;
Tłuszcz: 94.59 g; Węglowodany ogółem: 392.62 g; Witamina C: 74.02 mg; Wapń: 908.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2717.28 ug; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; WW: 39.22 Por; Potas: 4352.90 mg; Sód: 8940.83 mg; Fosfor: 2304.93 mg; Żelazo: 17.51 mg; Witamina B12: 21.26 ug; Magnez: 425.57 mg; Witamina D: 11.12 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)

masło 20g 20 g
(MLE)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
ser zółty 36g 36 g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(GLU, JAJ, MLE)
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(MLE)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2887.90 kcal; Białko ogółem: 109.09 g;
Tłuszcz: 98.50 g; Węglowodany ogółem: 419.90 g; Witamina C: 89.62 mg; Wapń: 1469.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2675.55 ug; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; WW: 42.21 Por; Potas: 4038.27 mg; Sód: 6645.46 mg; Fosfor: 2041.29 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina B12: 20.57 ug; Magnez: 360.77 mg; Witamina D: 10.49 ug;