

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

30.11.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa biała 90 g (SOJ)
chrzan 10 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka coleslaw kolorowa 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
kiełbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)
ser żółty 36g 36 g (MLE)
ogórek kiszony 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:	Energia : 2709.95 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 117.74 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Witamina C: 141.21 mg; Wapń: 1114.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1177.50 ug; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; WW: 33.25 Por; Potas: 4123.44 mg; Sód: 7829.86 mg; Fosfor: 1785.18 mg; Żelazo: 11.94 mg; Witamina B12: 4.79 ug; Magnez: 360.85 mg; Witamina D: 2.35 ug;
łatwo strawna	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	parówki drobiowe 120 g (SOJ)
	ketchup 11 g
	pomidor 50 g 50 g
Obiad	zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, 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 20g 20 g (MLE)
	kiełbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)
	ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
	pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze:	Energia : 2766.46 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 121.30 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; Witamina C: 90.26 mg; Wapń: 866.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 933.92 ug; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; WW: 33.88 Por; Potas: 4147.59 mg; Sód: 8794.73 mg; Fosfor: 1757.95 mg; Żelazo: 11.78 mg; Witamina B12: 4.60 ug; Magnez: 364.56 mg; Witamina D: 2.30 ug;
niskotłuszczowe	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	szynka konserwowa drobiowa 90 g
	pomidor 50 g 50 g
Obiad	zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, 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 20g 20 g (MLE)
	kiełbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)
	ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
	pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze:	Energia : 2637.05 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 108.85 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; Witamina C: 87.96 mg; Wapń: 833.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 894.25 ug; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; WW: 33.32 Por; Potas: 4269.48 mg; Sód: 7620.19 mg; Fosfor: 1815.44 mg; Żelazo: 11.33 mg; Witamina B12: 4.62 ug; Magnez: 362.74 mg; Witamina D: 1.99 ug;
cukrzyca 5	
Śniadanie	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	parówki drobiowe 120 g (SOJ)
	pomidor 50 g 50 g
2. śniadanie	chleb 30 g (GLU)
	szynka konserwowa 36 g
Obiad	zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, 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)
	twarog z koperkiem 50 g (MLE)
Kolacja	

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2549.10 kcal; Białko ogółem: 113.19 g
Tłuszcz: 99.37 g; Węglowodany
ogółem: 324.01 g; Witamina C: 78.09
mg; Wapń: 716.64 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 904.89 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.74 g; WW: 32.30 Por;
Potas: 3714.85 mg; Sód: 8865.68 mg
Fosfor: 1713.92 mg; Żelazo: 12.58 mg
Witamina B12: 3.58 ug; Magnez:
350.84 mg; Witamina D: 2.29 ug;

wegetariańska

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

Obiad
zupa koperkowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
jajko 100 g
(**JAJ**)
sos chrzanowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka coleslaw kolorowa 100 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2641.10 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 114.97 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; Witamina C: 177.73 mg; Wapń: 1008.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1791.27 ug; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; WW: 34.76 Por; Potas: 3925.19 mg; Sód: 9860.16 mg; Fosfor: 1672.80 mg; Żelazo: 13.95 mg; Witamina B12: 5.93 ug; Magnez: 369.95 mg; Witamina D: 3.98 ug;

01.12.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
spaghetti z miesem woł-pilotaz 350 g
(*GLU, JAJ, SEL*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3043.67 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 113.56 g; Węglowodany ogółem: 424.53 g; Witamina C: 55.13 mg; Wapń: 913.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1276.86 ug; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; WW: 42.55 Por; Potas: 2826.29 mg; Sód: 7605.45 mg; Fosfor: 1708.26 mg; Żelazo: 13.08 mg; Witamina B12: 6.15 ug; Magnez: 334.35 mg; Witamina D: 2.53 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
sos mięsny wołowy pomidorowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
makaron spaghetti 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2882.00 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 109.17 g; Węglowodany ogółem: 392.20 g; Witamina C: 56.12 mg; Wapń: 909.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1417.06 ug; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; WW: 39.34 Por; Potas: 2862.43 mg; Sód: 9038.00 mg; Fosfor: 1723.38 mg; Żelazo: 13.16 mg; Witamina B12: 6.48 ug; Magnez: 341.20 mg; Witamina D: 2.63 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
sos mięsny wołowy pomidorowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
makaron nitki 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
schab pieczony 55 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2913.00 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 106.07 g; Węglowodany ogółem: 391.83 g; Witamina C: 56.12 mg; Wapń: 900.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1199.66 ug; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; WW: 39.28 Por; Potas: 3136.43 mg; Sód: 10951.10 mg; Fosfor: 1828.58 mg; Żelazo: 13.06 mg; Witamina B12: 6.38 ug; Magnez: 373.60 mg; Witamina D: 2.30 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
sos mięsny wołowy pomidorowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
makaron spaghetti 200 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2821.11 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 109.91 g; Węglowodany ogółem: 366.46 g; Witamina C: 51.31 mg; Wapń: 700.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1588.56 ug; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; WW: 36.57 Por; Potas: 3002.62 mg; Sód: 9717.89 mg; Fosfor: 1828.20 mg; Żelazo: 14.02 mg; Witamina B12: 6.66 ug; Magnez: 346.91 mg; Witamina D: 2.69 ug;

wegetariańska

Śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kakao 450 ml (MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g dżem 40 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	podstawowa	Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g dżem 40 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) jabłko 1 szt	Obiad	krupnik 500 ml (GLU, SEL) spaghetti wegetariańskie-pilotaz 350 g (GLU, MLE, SEL) napój owocowy z jabłek 400 ml	Kolacja	herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba 125 g (MLE) pasta z jajek 50g 50 g (JAJ) sałata -projekt 15 g	Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 3124.57 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 122.87 g; Węglowodany ogółem: 427.11 g; Witamina C: 60.85 mg; Wapń: 1519.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1539.41 ug; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; WW: 42.81 Por; Potas: 2693.79 mg; Sód: 7978.55 mg; Fosfor: 1894.46 mg; Żelazo: 11.39 mg; Witamina B12: 6.22 ug; Magnez: 337.90 mg; Witamina D: 2.06 ug;									
02.12.2025									
2b									

kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g kielbasa parówkowa 90 g ketchup -projekt 20 g	Obiad	zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa 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) ser topiony smakowy 100 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2886.50 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 125.47 g; Węglowodany ogółem: 344.41 g; Witamina C: 104.46 mg; Wapń: 1133.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1203.98 ug; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; WW: 34.50 Por; Potas: 4059.39 mg; Sód: 9281.91 mg; Fosfor: 2129.58 mg; Żelazo: 13.52 mg; Witamina B12: 4.07 ug; Magnez: 385.59 mg; Witamina D: 4.10 ug;	łatwo strawna	Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) ketchup -projekt 20 g	Obiad	zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa 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) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt	Wartości odżywcze: Energia : 2877.25 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 124.62 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; Witamina C: 104.46 mg; Wapń: 905.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1064.08 ug; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; WW: 35.14 Por; Potas: 4153.59 mg; Sód: 8734.51 mg; Fosfor: 1773.38 mg; Żelazo: 13.17 mg; Witamina B12: 3.88 ug; Magnez: 389.79 mg; Witamina D: 3.95 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 jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, 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) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 50 g	Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt	Wartości odżywcze: Energia : 2706.31 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 110.19 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; Witamina C: 93.84 mg; Wapń: 822.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2949.31 ug; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; WW: 34.14 Por; Potas: 4354.43 mg; Sód: 8233.90 mg; Fosfor: 1791.24 mg; Żelazo: 11.88 mg; Witamina B12: 3.91 ug; Magnez: 379.65 mg; Witamina D: 3.66 ug;	cukrzyca 5	Śniadanie	chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g parówki drobiowe 120 g (SOJ) pomidor 50 g 50 g	2. śniadanie	chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62,5 g (MLE)	Obiad	zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) potrawka drobiowa - projekt 290 g (GLU, MLE, 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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2990.26 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Tłuszcz: 138.68 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; Witamina C: 110.01 mg; Wapń: 501.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1163.75 ug; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; WW: 33.96 Por; Potas: 4089.02 mg; Sód: 8862.30 mg; Fosfor: 1729.09 mg; Żelazo: 14.30 mg; Witamina B12: 3.21 ug; Magnez: 381.09 mg; Witamina D: 4.34 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami-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*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3111.29 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 122.91 g; Węglowodany ogółem: 435.67 g; Witamina C: 91.88 mg; Wapń: 1004.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 847.93 ug; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; WW: 43.65 Por; Potas: 3041.12 mg; Sód: 3860.31 mg; Fosfor: 1692.11 mg; Żelazo: 11.63 mg; Witamina B12: 4.65 ug; Magnez: 321.20 mg; Witamina D: 2.87 ug;

03.12.2025

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 kalafiorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor 100 g
(*JAJ*)
sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, MLE*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)

buraczki z jabłkiem 130 g
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 gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3147.15 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 145.36 g; Węglowodany ogółem: 391.36 g; Witamina C: 77.46 mg; Wapń: 779.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3160.18 ug; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; WW: 39.17 Por; Potas: 3409.08 mg; Sód: 7639.56 mg; Fosfor: 1673.47 mg; Żelazo: 19.11 mg; Witamina B12: 9.68 ug; Magnez: 344.92 mg; Witamina D: 4.00 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)

sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
buraczki z jabłkiem 130 g
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 gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2851.41 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 113.37 g; Węglowodany ogółem: 380.35 g; Witamina C: 79.54 mg; Wapń: 870.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1470.43 ug; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; WW: 38.08 Por; Potas: 3615.73 mg; Sód: 9287.13 mg; Fosfor: 1762.77 mg; Żelazo: 13.35 mg; Witamina B12: 4.81 ug; Magnez: 376.05 mg; Witamina D: 2.15 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
buraczki z jabłkiem 130 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 gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2849.91 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 111.26 g; Węglowodany ogółem: 386.86 g; Witamina C: 86.29 mg; Wapń: 917.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2033.63 ug; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; WW: 38.79 Por; Potas: 3871.83 mg; Sód: 9742.58 mg; Fosfor: 1804.50 mg; Żelazo: 13.57 mg; Witamina B12: 4.86 ug; Magnez: 393.35 mg; Witamina D: 2.14 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2. śniadanie

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

Obiad

zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaż 100 g
(JAJ)
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
kasza jęczmienna 200 g
(GLU)
surówka z selera 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 20g 20 g
(MLE)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(MLE)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2868.29 kcal; Białko ogółem: 132.81 g;
Tłuszcz: 114.08 g; Węglowodany
ogółem: 363.83 g; Witamina C: 77.86
mg; Wapń: 774.24 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1732.22 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.35 g; WW: 36.29 Por;
Potas: 3553.28 mg; Sód: 10918.71 mg;
Fosfor: 2139.81 mg; Żelazo: 12.64 mg;
Witamina B12: 8.16 ug; Magnez:
423.98 mg; Witamina D: 2.03 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
kluski śląskie projekt 350 g
(GLU, JAJ)
sos pieczarkowy 130 ml
(GLU, MLE)
kasza jęczmienna 200 g
(GLU)
buraczki z jabłkiem 130 g
jogurt owocowy 150 ml
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 36g 36 g
(MLE)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3508.82 kcal; Białko ogółem: 102.29 g;
Tłuszcz: 98.80 g; Węglowodany
ogółem: 590.51 g; Witamina C: 153.30
mg; Wapń: 1484.71 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1593.49 ug; Błonnik
pokarmowy: 40.03 g; WW: 58.95 Por;
Potas: 5055.77 mg; Sód: 5998.49 mg;
Fosfor: 2045.60 mg; Żelazo: 15.66 mg;
Witamina B12: 4.83 ug; Magnez:
439.08 mg; Witamina D: 2.26 ug;

04.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
kotlet mielony wieprzowo-drobiowy
projekt 120 g
(GLU, JAJ)
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)
galareta wołowo-drobiowa podstawowa
220 ml
(SEL)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2705.66 kcal; Białko ogółem: 111.22 g;
Tłuszcz: 106.61 g; Węglowodany
ogółem: 350.66 g; Witamina C: 118.27
mg; Wapń: 805.21 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1537.17 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.83 g; WW: 35.12 Por;
Potas: 4285.40 mg; Sód: 7226.75 mg;
Fosfor: 1707.82 mg; Żelazo: 12.81 mg;
Witamina B12: 4.90 ug; Magnez:
377.98 mg; Witamina D: 2.41 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(GLU, MLE, 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)
galareta wołowo-drobiowa podstawowa
220 ml
(SEL)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2479.49 kcal; Białko ogółem: 118.79 g;
Tłuszcz: 84.24 g; Węglowodany
ogółem: 335.28 g; Witamina C: 120.13
mg; Wapń: 822.24 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1760.27 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.05 g; WW: 33.59 Por;
Potas: 4452.59 mg; Sód: 8430.24 mg;
Fosfor: 1788.62 mg; Żelazo: 11.49 mg;
Witamina B12: 4.25 ug; Magnez:
397.03 mg; Witamina D: 1.89 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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)
galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml
(SEL)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2497.84 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 84.23 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; Witamina C: 85.40 mg; Wapń: 782.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2793.67 ug; Błonnik pokarmowy: 27.60 g; WW: 34.24 Por; Potas: 4485.99 mg; Sód: 8284.69 mg; Fosfor: 1760.23 mg; Żelazo: 11.52 mg; Witamina B12: 4.25 ug; Magnez: 386.13 mg; Witamina D: 1.89 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 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)
galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml
(SEL)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2551.27 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 92.35 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; Witamina C: 115.03 mg; Wapń: 621.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1689.54 ug; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; WW: 33.50 Por; Potas: 4302.37 mg; Sód: 8840.91 mg; Fosfor: 1749.11 mg; Żelazo: 12.03 mg; Witamina B12: 3.69 ug; Magnez: 396.27 mg; Witamina D: 1.87 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
kalafior w sosie beszamelowym projekt 350 g
(GLU, JAJ, MLE)
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)
pasta z jajek z serem żółtym 100 g
(JAJ, MLE)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2684.92 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 105.56 g; Węglowodany ogółem: 351.37 g; Witamina C: 289.18 mg; Wapń: 1762.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2020.29 ug; Błonnik pokarmowy: 33.79 g; WW: 35.39 Por; Potas: 4666.35 mg; Sód: 9080.08 mg; Fosfor: 2248.34 mg; Żelazo: 15.43 mg; Witamina B12: 21.85 ug; Magnez: 429.28 mg; Witamina D: 11.62 ug;

05.12.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
miód 50 g
szynka konserwowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
ser ziarnisty 150 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3237.00 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 96.69 g; Węglowodany ogółem: 501.79 g; Witamina C: 149.82 mg; Wapń: 1150.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1287.69 ug; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; WW: 50.16 Por; Potas: 4265.19 mg; Sód: 7861.62 mg; Fosfor: 2037.55 mg; Żelazo: 15.92 mg; Witamina B12: 21.42 ug; Magnez: 379.59 mg; Witamina D: 11.53 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
miód 50 g
szynka konserwowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ryba w folii z jarzynami 80 g
ser ziarnisty 150 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3184.30 kcal; Białko ogółem: 125.75 g; Tłuszcz: 89.82 g; Węglowodany ogółem: 502.18 g; Witamina C: 151.69 mg; Wapń: 871.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1474.64 ug; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; WW: 50.25 Por; Potas: 4287.04 mg; Sód: 7591.57 mg; Fosfor: 1923.15 mg; Żelazo: 12.85 mg; Witamina B12: 8.67 ug; Magnez: 394.94 mg; Witamina D: 2.10 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g miód 50 g szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g	masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g
Obiad zupa gulaszowa 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml	2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>)
Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ryba w folii z jarzynami 80 g ser ziarnisty 150 g jabłko 1 szt	Obiad zupa gulaszowa 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt	Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt	Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) ser ziarnisty 150 g jabłko 1 szt

Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>)	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
---	--

cukrzyca 5

Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>)

Wartości odżywcze: Energia :
3500.03 kcal; Białko ogółem: 190.93 g;
Tłuszcz: 154.96 g; Węglowodany
ogółem: 368.75 g; Witamina C: 174.34
mg; Wapń: 1986.00 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2230.21 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.41 g; WW: 36.61 Por;
Potas: 4705.98 mg; Sód: 7542.67 mg;
Fosfor: 3621.51 mg; Żelazo: 22.34 mg;
Witamina B12: 39.13 ug; Magnez:
480.44 mg; Witamina D: 21.05 ug;

wegetariańska

Śniadanie płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) miód 50 g pomidor 50 g 50 g

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

Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ryba w folii z jarzynami 80 g ser ziarnisty 150 g jabłko 1 szt

Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
--

Wartości odżywcze: Energia :
3355.85 kcal; Białko ogółem: 123.45 g;
Tłuszcz: 104.37 g; Węglowodany
ogółem: 521.15 g; Witamina C: 93.41
mg; Wapń: 1282.04 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1411.75 ug; Błonnik
pokarmowy: 41.15 g; WW: 52.13 Por;
Potas: 4250.76 mg; Sód: 10399.13 mg;
Fosfor: 2448.99 mg; Żelazo: 14.22 mg;
Witamina B12: 8.44 ug; Magnez:
469.36 mg; Witamina D: 1.87 ug;

06.12.2025
2b

podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) kielbasa żywiecka- 36 g pomidor 50 g 50 g

Obiad żurek z kielbasą 500 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) kasza jęczmiennna z mieszanką meksykańską 350 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) mielonka tyrolska 57 g mielonka tyrolska 36 g ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2579.97 kcal; Białko ogółem: 88.02 g;
Tłuszcz: 106.86 g; Węglowodany
ogółem: 337.72 g; Witamina C: 99.69
mg; Wapń: 809.02 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 994.64 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.37 g; WW: 33.88 Por;
Potas: 3265.71 mg; Sód: 6230.81 mg;
Fosfor: 1618.83 mg; Żelazo: 12.04 mg;
Witamina B12: 4.22 ug; Magnez:
301.28 mg; Witamina D: 2.54 ug;

łatwo strawna

Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g

Obiad żurek z jajkiem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

 pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

 produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2280.27 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 75.96 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; Witamina C: 107.34 mg; Wapń: 839.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1320.29 ug; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3290.36 mg; Sód: 5134.76 mg; Fosfor: 1736.53 mg; Żelazo: 11.67 mg; Witamina B12: 4.81 ug; Magnez: 316.88 mg; Witamina D: 3.10 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

 chleb 150 g
 (GLU)

 masło mix 20g 20 g

 serek homogenizowany owocowy 150 g
 (MLE)

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

 pomidor 50 g 50 g

Obiad

 zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
 (GLU, MLE, SEL)

 kasza jęczmienna z warzywami -dieta niskotłuszczowa 350 g
 (GLU)

 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 : 1973.44 kcal; Białko ogółem: 59.90 g; Tłuszcz: 58.36 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; Witamina C: 82.58 mg; Wapń: 336.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2274.89 ug; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; WW: 32.70 Por; Potas: 3074.92 mg; Sód: 4941.55 mg; Fosfor: 1218.39 mg; Żelazo: 9.32 mg; Witamina B12: 1.61 ug; Magnez: 284.63 mg; Witamina D: 0.62 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

 chleb 150 g
 (GLU)

 masło mix 20g 20 g

 serek homogenizowany naturalny 150 g
 (MLE)

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

 pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

 chleb 30 g
 (GLU)

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

Obiad

 żurek z jajkiem 500 ml
 (GLU, JAJ, MLE, SEL)

 kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g
 (GLU)

 napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

 chleb 30 g
 (GLU)

 twaróg 50 g 50 g
 (MLE)

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 : 2310.70 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 87.15 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; Witamina C: 102.24 mg; Wapń: 469.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1255.01 ug; Błonnik pokarmowy: 27.86 g; WW: 31.56 Por; Potas: 2902.29 mg; Sód: 5449.63 mg; Fosfor: 1661.86 mg; Żelazo: 12.11 mg; Witamina B12: 4.08 ug; Magnez: 295.07 mg; Witamina D: 3.12 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)

 pomidor 50 g 50 g

Obiad

 żurek z jajkiem 500 ml
 (GLU, JAJ, MLE, SEL)

 kasza jęczmiennna z mieszką meksykańską 350 g
 (GLU)

 napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

 herbata 500 ml

 chleb 150 g
 (GLU)

 masło 20g 20 g
 (MLE)

 ser żółty 90 g
 (MLE)

 pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

 produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2503.19 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 102.48 g; Węglowodany ogółem: 322.08 g; Witamina C: 133.32 mg; Wapń: 1858.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1871.15 ug; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; WW: 32.36 Por; Potas: 3232.40 mg; Sód: 4325.78 mg; Fosfor: 2145.85 mg; Żelazo: 13.89 mg; Witamina B12: 6.81 ug; Magnez: 319.16 mg; Witamina D: 5.36 ug;