

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

04.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 57 g

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

ketchup -projekt 20 g

Obiad

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

pieczeń wieprzowa projekt 205 g
(*GLU, 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 mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 36 g

sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2804.48 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 114.25 g; Węglowodany ogółem: 356.04 g; Witamina C: 165.32 mg; Wapń: 878.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1477.91 ug; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; WW: 35.60 Por; Potas: 4350.33 mg; Sód: 8338.71 mg; Fosfor: 1764.54 mg; Żelazo: 12.11 mg; Witamina B12: 4.69 ug; Magnez: 386.61 mg; Witamina D: 2.06 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 57 g

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

ketchup -projekt 20 g

Obiad

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

pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, 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

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 36 g

sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2478.68 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 97.39 g; Węglowodany ogółem: 326.60 g; Witamina C: 112.14 mg; Wapń: 363.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1154.51 ug; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; WW: 32.56 Por; Potas: 3790.30 mg; Sód: 9211.35 mg; Fosfor: 1461.79 mg; Żelazo: 11.73 mg; Witamina B12: 3.15 ug; Magnez: 345.41 mg; Witamina D: 2.01 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 57 g

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera drobno starta 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 36 g

sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2670.05 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 101.97 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; Witamina C: 111.34 mg; Wapń: 851.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1189.21 ug; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; WW: 35.12 Por; Potas: 4306.04 mg; Sód: 8020.45 mg; Fosfor: 1803.51 mg; Żelazo: 11.83 mg; Witamina B12: 4.79 ug; Magnez: 379.87 mg; Witamina D: 2.07 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 57 g

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)

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

Obiad

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

pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera 100 g
(*MLE*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)

szynka konserwowa 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)

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

szynka konserwowa 36 g

sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2701.33 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 116.02 g; Węglowodany ogółem: 326.89 g; Witamina C: 106.04 mg; Wapń: 421.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1136.08 ug; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; WW: 32.63 Por; Potas: 3971.42 mg; Sód: 9790.22 mg; Fosfor: 1675.23 mg; Żelazo: 12.61 mg; Witamina B12: 3.75 ug; Magnez: 372.41 mg; Witamina D: 2.12 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser żółty 57 g
(*MLE*)

ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

ketchup -projekt 20 g

Obiad

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

kotlety sojowy 6szt 6 szt
(*GLU, JAJ*)

ziemniaki 250 250 g

surówka coleslaw kolorowa 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
marmolada 40g 40 g
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2915.05 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 115.25 g; Węglowodany ogółem: 397.18 g; Witamina C: 161.48 mg; Wapń: 1835.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1393.16 ug; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; WW: 39.73 Por; Potas: 4470.67 mg; Sód: 6661.38 mg; Fosfor: 2131.45 mg; Żelazo: 14.02 mg; Witamina B12: 5.15 ug; Magnez: 439.58 mg; Witamina D: 1.06 ug;

05.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-normalne -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)

sałatka z kapusty pekińskiej 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**)
pasztet z indyka 100 g
(**GLU, GOR**)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 3261.12 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 157.93 g; Węglowodany ogółem: 369.07 g; Witamina C: 124.75 mg; Wapń: 1256.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4440.94 ug; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; WW: 36.98 Por; Potas: 4264.49 mg; Sód: 12940.35 mg; Fosfor: 2424.81 mg; Żelazo: 20.16 mg; Witamina B12: 15.12 ug; Magnez: 455.18 mg; Witamina D: 4.48 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
sałatka z kapusty pekińskiej 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**)
szynka konserwowa 57 g
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 3160.97 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 149.27 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; Witamina C: 118.34 mg; Wapń: 955.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2311.69 ug; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; WW: 37.06 Por; Potas: 4306.79 mg; Sód: 12248.20 mg; Fosfor: 2000.11 mg; Żelazo: 15.72 mg; Witamina B12: 5.95 ug; Magnez: 445.03 mg; Witamina D: 4.04 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)

surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g
szynka konserwowa 57 g
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2837.97 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 130.69 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; Witamina C: 83.94 mg; Wapń: 408.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1466.21 ug; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; WW: 34.94 Por; Potas: 3815.35 mg; Sód: 9388.71 mg; Fosfor: 1556.84 mg; Żelazo: 13.56 mg; Witamina B12: 2.95 ug; Magnez: 369.07 mg; Witamina D: 2.29 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko 100 g
(**JAJ**)
szynka konserwowa 57 g
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 3156.87 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 148.57 g; Węglowodany ogółem: 369.82 g; Witamina C: 114.73 mg; Wapń: 742.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2236.01 ug; Błonnik pokarmowy: 36.08 g; WW: 36.84 Por; Potas: 4278.17 mg; Sód: 12905.07 mg; Fosfor: 2006.09 mg; Żelazo: 16.98 mg; Witamina B12: 5.46 ug; Magnez: 451.97 mg; Witamina D: 4.33 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa barszcz czerwony z ziemniakami
500 ml

(*GLU, MLE, SEL*)

kotleciki z kaszy jęczmiennej -projekt
350 g

(*GLU, JAJ, MLE*)

sałatka z kapusty pekińskiej 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*)

serek homogenizowany naturalny 150 g

(*MLE*)

sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :

3049.81 kcal; Białko ogółem: 100.55 g;

Tłuszcz: 125.82 g; Węglowodany

ogółem: 407.35 g; Witamina C: 104.37

mg; Wapń: 1498.59 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1808.50 ug; Błonnik

pokarmowy: 30.80 g; WW: 40.90 Por;

Potas: 3482.55 mg; Sód: 8980.03 mg;

Fosfor: 2025.16 mg; Żelazo: 13.40 mg;

Witamina B12: 6.85 ug; Magnez:

381.38 mg; Witamina D: 3.01 ug;

06.01.2026

2b

podstawowa

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 koperkowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

kotlet mielony wieprzowo-drobiowy
projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)

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

pieczeń rzymska 57 g

twarog z koperkiem 50 g

(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :

2835.30 kcal; Białko ogółem: 101.30 g;

Tłuszcz: 123.34 g; Węglowodany

ogółem: 355.47 g; Witamina C: 166.81

mg; Wapń: 827.59 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 869.07 ug; Błonnik

pokarmowy: 28.44 g; WW: 35.54 Por;

Potas: 4177.87 mg; Sód: 6659.25 mg;

Fosfor: 1631.87 mg; Żelazo: 11.89 mg;

Witamina B12: 4.51 ug; Magnez:

352.49 mg; Witamina D: 2.00 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

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta
100 g
(*JAJ*)

sos śmietanowy-ziolowy 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

szynka konserwowa 57 g

twarog z koperkiem 50 g

(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :

2731.72 kcal; Białko ogółem: 104.81 g;

Tłuszcz: 113.27 g; Węglowodany

ogółem: 346.01 g; Witamina C: 86.22

mg; Wapń: 797.67 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1037.48 ug; Błonnik

pokarmowy: 24.83 g; WW: 34.70 Por;

Potas: 4275.82 mg; Sód: 9111.50 mg;

Fosfor: 1627.37 mg; Żelazo: 13.01 mg;

Witamina B12: 4.43 ug; Magnez:

366.04 mg; Witamina D: 2.28 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 koperkowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)

sos śmietanowy-ziolowy 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

szynka konserwowa 57 g

twarog z koperkiem 50 g

(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :

2757.42 kcal; Białko ogółem: 106.41 g;

Tłuszcz: 115.44 g; Węglowodany

ogółem: 346.01 g; Witamina C: 86.22

mg; Wapń: 798.17 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1037.48 ug; Błonnik

pokarmowy: 24.83 g; WW: 34.70 Por;

Potas: 4303.32 mg; Sód: 9116.70 mg;

Fosfor: 1643.27 mg; Żelazo: 13.12 mg;

Witamina B12: 4.50 ug; Magnez:

367.94 mg; Witamina D: 2.35 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*)

serek homogenizowany naturalny 75 g
(*MLE*)

Obiad

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

zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta
100 g
(*JAJ*)

sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

kapusta biała zasmażana 130 g
(*GLU*)

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

szynka konserwowa 57 g

twarog z koperkiem 50 g

(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :

2760.96 kcal; Białko ogółem: 121.89 g;

Tłuszcz: 117.22 g; Węglowodany

ogółem: 330.56 g; Witamina C: 161.60

mg; Wapń: 732.47 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 927.40 ug; Błonnik

pokarmowy: 28.77 g; WW: 32.88 Por;

Potas: 4252.38 mg; Sód: 9820.63 mg;

Fosfor: 1971.94 mg; Żelazo: 15.01 mg;

Witamina B12: 20.14 ug; Magnez:

385.33 mg; Witamina D: 11.51 ug;

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
nalesniki z serem białym-projekt 2 szt
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
nutella 50 g
twarog z koperkiem 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2873.60 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 97.82 g; Węglowodany ogółem: 412.82 g; Witamina C: 43.06 mg; Wapń: 1041.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 952.49 ug; Błonnik pokarmowy: 20.79 g; WW: 41.59 Por; Potas: 2443.59 mg; Sód: 4116.13 mg; Fosfor: 1655.49 mg; Żelazo: 8.82 mg; Witamina B12: 5.43 ug; Magnez: 292.01 mg; Witamina D: 0.99 ug;

07.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy_fr3

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g
(*SOJ, SEL*)
musztarda 11 g
(*GOR*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
schab pieczony projekt 75 g
sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, MLE*)
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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 57 g

Wartości odżywcze: Energia : 2725.09 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 106.41 g; Węglowodany ogółem: 350.47 g; Witamina C: 91.70 mg; Wapń: 764.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3146.08 ug; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; WW: 35.06 Por; Potas: 4442.66 mg; Sód: 7028.57 mg; Fosfor: 1758.46 mg; Żelazo: 13.45 mg; Witamina B12: 4.29 ug; Magnez: 384.29 mg; Witamina D: 3.09 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 57 g

Wartości odżywcze: Energia : 2483.54 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 86.33 g; Węglowodany ogółem: 345.02 g; Witamina C: 84.70 mg; Wapń: 829.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3189.45 ug; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; WW: 34.59 Por; Potas: 4159.59 mg; Sód: 6381.17 mg; Fosfor: 1723.46 mg; Żelazo: 10.71 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 361.30 mg; Witamina D: 1.60 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Wartości odżywcze: Energia : 2482.04 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 84.22 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; Witamina C: 91.45 mg; Wapń: 877.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3752.65 ug; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; WW: 35.30 Por; Potas: 4415.69 mg; Sód: 6836.62 mg; Fosfor: 1765.19 mg; Żelazo: 10.94 mg; Witamina B12: 4.36 ug; Magnez: 378.60 mg; Witamina D: 1.59 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
parówka 60g 50 g
(*SOJ*)

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
kalafior z masłem i bułką tartą 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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 57 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2620.39 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 100.83 g; Węglowodany ogółem: 336.85 g; Witamina C: 142.11 mg; Wapń: 713.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1266.07 ug; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; WW: 33.63 Por; Potas: 3758.77 mg; Sód: 7419.80 mg; Fosfor: 1732.87 mg; Żelazo: 12.34 mg; Witamina B12: 3.70 ug; Magnez: 354.74 mg; Witamina D: 1.81 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasta z twarogu i ryby 100 g
(*RYB, MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
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*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 2579.60 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 93.13 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; Witamina C: 65.65 mg; Wapń: 1414.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1480.56 ug; Błonnik pokarmowy: 24.17 g; WW: 36.19 Por; Potas: 2850.97 mg; Sód: 4421.61 mg; Fosfor: 1715.70 mg; Żelazo: 9.96 mg; Witamina B12: 10.78 ug; Magnez: 285.02 mg; Witamina D: 4.80 ug;

08.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszzonej kapusty 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Wartości odżywcze: Energia : 2791.89 kcal; Białko ogółem: 143.06 g; Tłuszcz: 119.26 g; Węglowodany ogółem: 310.88 g; Witamina C: 94.99 mg; Wapń: 1500.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1351.61 ug; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; WW: 31.04 Por; Potas: 4644.33 mg; Sód: 10121.92 mg; Fosfor: 2480.82 mg; Żelazo: 14.76 mg; Witamina B12: 21.34 ug; Magnez: 440.83 mg; Witamina D: 11.88 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*)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2798.26 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 115.75 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; Witamina C: 94.44 mg; Wapń: 767.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 966.27 ug; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; WW: 34.75 Por; Potas: 4362.48 mg; Sód: 9916.78 mg; Fosfor: 1952.55 mg; Żelazo: 11.81 mg; Witamina B12: 4.44 ug; Magnez: 400.05 mg; Witamina D: 2.56 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
miód 25 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona z jogurtem 80 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2779.46 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 112.75 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; Witamina C: 94.74 mg; Wapń: 798.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 941.07 ug; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; WW: 34.85 Por; Potas: 4399.28 mg; Sód: 9928.28 mg; Fosfor: 1974.95 mg; Żelazo: 11.82 mg; Witamina B12: 4.53 ug; Magnez: 403.15 mg; Witamina D: 2.55 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)

szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2833.60 kcal; Białko ogółem: 153.34 g; Tłuszcz: 116.18 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; Witamina C: 106.85 mg; Wapń: 1253.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1317.14 ug; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; WW: 32.06 Por; Potas: 4638.96 mg; Sód: 10834.80 mg; Fosfor: 2645.81 mg; Żelazo: 17.22 mg; Witamina B12: 21.19 ug; Magnez: 449.03 mg; Witamina D: 13.27 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)

konserwa rybna 1 szt 240 g
(**RYB**)

sałata -projekt 15 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)

naleśniki z serem białym i szpinakiem-projekt 2 szt
(**GLU, JAJ, MLE**)

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
sałatka z pieczarek 100 g
(**JAJ, MLE**)

ser żółty 57 g
(**MLE**)

Wartości odżywcze: Energia : 3062.11 kcal; Białko ogółem: 144.89 g; Tłuszcz: 125.32 g; Węglowodany ogółem: 363.95 g; Witamina C: 85.95 mg; Wapń: 2310.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1965.81 ug; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; WW: 36.48 Por; Potas: 3440.72 mg; Sód: 7724.53 mg; Fosfor: 2908.69 mg; Żelazo: 19.04 mg; Witamina B12: 39.83 ug; Magnez: 407.91 mg; Witamina D: 22.35 ug;

09.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)

dżem 40 g

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

Obiad

zupa grochowa z ziemniakami 500 ml

makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

kielbasa żywiecka 57 g

kielbasa żywiecka- 36 g

pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 3079.06 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 93.58 g; Węglowodany ogółem: 461.01 g; Witamina C: 55.53 mg; Wapń: 862.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 960.70 ug; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; WW: 46.18 Por; Potas: 3682.38 mg; Sód: 7854.19 mg; Fosfor: 1888.59 mg; Żelazo: 13.88 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 405.77 mg; Witamina D: 1.67 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)

dżem 40 g

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)

makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)

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

pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2780.45 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 79.40 g; Węglowodany ogółem: 430.43 g; Witamina C: 64.96 mg; Wapń: 834.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1034.30 ug; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; WW: 43.15 Por; Potas: 3258.64 mg; Sód: 6323.70 mg; Fosfor: 1722.01 mg; Żelazo: 11.20 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 323.62 mg; Witamina D: 1.86 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)

dżem 40 g

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)

makaron z serem białym-niskotł.-projekt 350 g
(**MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)

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

pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2686.70 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 71.15 g; Węglowodany ogółem: 425.37 g; Witamina C: 64.96 mg; Wapń: 832.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 952.90 ug; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; WW: 42.64 Por; Potas: 3256.04 mg; Sód: 6322.75 mg; Fosfor: 1720.81 mg; Żelazo: 11.19 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 323.52 mg; Witamina D: 1.79 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)

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

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

2. śniadanie

chleb 30 g
(**GLU**)

maślanka naturalna 200 ml
(**MLE**)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)

makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(**GLU**)

twaróg na slono 50 g
(**MLE**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150 g
(**GLU**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
 kielbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
 kielbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
 pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
 2735.51 kcal; Białko ogółem: 114.58 g;
 Tłuszcz: 98.59 g; Węglowodany
 ogółem: 368.36 g; Witamina C: 54.83
 mg; Wapń: 665.91 mg; Witamina A
 (ekwiw. retinolu): 945.10 ug; Błonnik
 pokarmowy: 24.34 g; WW: 36.78 Por;
 Potas: 3084.29 mg; Sód: 6973.44 mg;
 Fosfor: 1800.43 mg; Żelazo: 11.34 mg;
 Witamina B12: 4.42 ug; Magnez:
 317.91 mg; Witamina D: 1.89 ug;

wegetariańska

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(GLU, MLE)
 chleb 150 g
(GLU)
 masło 20g 20 g
(MLE)
 dżem 40 g
 ser do chleba 125 g
(MLE)

Obiad

zupa grochowa z ziemniakami 500 ml
 makaron z serem białym z
 cukrem-projekt 350 g
(GLU, JAJ, MLE)
 napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
 chleb 150 g
(GLU)
 masło mix 20g 20 g
 ryba w folii z jarzynami 80 g
 pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
 3165.51 kcal; Białko ogółem: 131.75 g;
 Tłuszcz: 99.04 g; Węglowodany
 ogółem: 467.21 g; Witamina C: 58.36
 mg; Wapń: 972.52 mg; Witamina A
 (ekwiw. retinolu): 1241.55 ug; Błonnik
 pokarmowy: 34.41 g; WW: 46.77 Por;
 Potas: 3847.43 mg; Sód: 7158.14 mg;
 Fosfor: 2187.79 mg; Żelazo: 12.20 mg;
 Witamina B12: 8.21 ug; Magnez:
 443.72 mg; Witamina D: 1.26 ug;

10.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
 chleb 150 g
(GLU)
 masło 20g 20 g
(MLE)
 twaróg na słono 100 g
(MLE)
 miód 25 g
 jabłko 1 szt

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 500
 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
 gulasz z indyka podstawa projekt 205 g
(GLU)
 ryż 200 g
 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
 pasta z kurczaka 100 g
(MLE, SEL)

sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym
 50 g
 pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
 2707.66 kcal; Białko ogółem: 118.57 g;
 Tłuszcz: 80.47 g; Węglowodany
 ogółem: 403.54 g; Witamina C: 76.37
 mg; Wapń: 1059.35 mg; Witamina A
 (ekwiw. retinolu): 3123.54 ug; Błonnik
 pokarmowy: 30.33 g; WW: 40.57 Por;
 Potas: 3648.19 mg; Sód: 6615.46 mg;
 Fosfor: 1911.20 mg; Żelazo: 10.49 mg;
 Witamina B12: 5.97 ug; Magnez:
 345.98 mg; Witamina D: 0.80 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
 chleb 150 g
(GLU)
 masło 20g 20 g
(MLE)
 twaróg na słono 100 g
(MLE)
 miód 25 g
 jabłko 1 szt

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 500
 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
 gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(GLU)
 ryż 200 g
 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
 pasta z kurczaka 100 g
(MLE, SEL)

sałatka wiosenna z pomidorami 50g
 50 g
 pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
 2729.71 kcal; Białko ogółem: 118.57 g;
 Tłuszcz: 83.01 g; Węglowodany
 ogółem: 403.67 g; Witamina C: 82.90
 mg; Wapń: 1054.55 mg; Witamina A
 (ekwiw. retinolu): 3148.64 ug; Błonnik
 pokarmowy: 30.58 g; WW: 40.60 Por;
 Potas: 3716.64 mg; Sód: 6613.66 mg;
 Fosfor: 1908.62 mg; Żelazo: 10.59 mg;
 Witamina B12: 5.97 ug; Magnez:
 345.30 mg; Witamina D: 0.80 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
 chleb 150 g
(GLU)
 masło 20g 20 g
(MLE)
 twaróg na słono 100 g
(MLE)
 miód 25 g
 jabłko gotowane 1 szt

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem
 b/sera żółtego 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
 gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(GLU)
 ryż 200 g
 surówka z marchwii i jabłka drobno
 starta 100 g
(MLE)
 napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

pasta z kurczaka 100 g
(MLE, SEL)
 sałatka wiosenna z pomidorami 50g
 50 g
 pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
 2636.16 kcal; Białko ogółem: 112.06 g;
 Tłuszcz: 77.16 g; Węglowodany
 ogółem: 399.89 g; Witamina C: 82.91
 mg; Wapń: 838.21 mg; Witamina A
 (ekwiw. retinolu): 3082.84 ug; Błonnik
 pokarmowy: 30.62 g; WW: 40.22 Por;
 Potas: 3699.85 mg; Sód: 6310.44 mg;
 Fosfor: 1778.38 mg; Żelazo: 10.45 mg;
 Witamina B12: 5.45 ug; Magnez:
 337.45 mg; Witamina D: 0.75 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
 masło 20g 20 g
(MLE)
 twaróg na słono 100 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 neapolitańska z makaronem 500
 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
 gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(GLU)
 ryż 200 g
 surówka z marchwii i jabłek 100 g
(MLE)
 napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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
pasta z kurczaka 100 g
(**MLE, SEL**)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym
50 g
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
2965.21 kcal; Białko ogółem: 153.46 g;
Tłuszcz: 98.34 g; Węglowodany
ogółem: 419.24 g; Witamina C: 279.45
mg; Wapń: 1209.22 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3325.06 ug; Błonnik
pokarmowy: 57.95 g; WW: 41.52 Por;
Potas: 6207.47 mg; Sód: 7587.29 mg;
Fosfor: 2500.73 mg; Żelazo: 23.66 mg;
Witamina B12: 22.13 ug; Magnez:
449.07 mg; Witamina D: 11.27 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słojo 100 g
(**MLE**)
miod 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 500
ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
leczo wegetariańskie-projekt 350 g
(**GLU, MLE**)

ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek 100 g
(**JAJ**)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym
50 g
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
2771.67 kcal; Białko ogółem: 92.96 g;
Tłuszcz: 93.82 g; Węglowodany
ogółem: 417.61 g; Witamina C: 397.71
mg; Wapń: 1107.65 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2554.99 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.04 g; WW: 42.09 Por;
Potas: 3418.71 mg; Sód: 6159.61 mg;
Fosfor: 1696.87 mg; Żelazo: 12.60 mg;
Witamina B12: 4.92 ug; Magnez:
308.55 mg; Witamina D: 3.20 ug;