

### Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

**11.01.2026**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
kielbasa parówkowa 90 g  
musztarda 11 g  
(**GOR**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pieczeń wołowa-nor-projekt 75 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słodko 100 g  
(**MLE**)  
miód 25 g  
mandarynka 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2632.15 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 89.70 g; Węglowodany ogółem: 369.75 g; Witamina C: 171.58 mg; Wapń: 880.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1244.44 ug; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; WW: 37.03 Por; Potas: 4053.17 mg; Sód: 7722.05 mg; Fosfor: 1625.82 mg; Żelazo: 12.83 mg; Witamina B12: 5.18 ug; Magnez: 379.15 mg; Witamina D: 1.55 ug;

**łatwo strawna**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 57 g  
dżem 40 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słodko 100 g  
(**MLE**)  
miód 25 g  
mandarynka 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2581.23 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 78.00 g; Węglowodany ogółem: 391.81 g; Witamina C: 175.28 mg; Wapń: 859.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1241.54 ug; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; WW: 39.23 Por; Potas: 4099.87 mg; Sód: 6536.15 mg; Fosfor: 1631.86 mg; Żelazo: 12.08 mg; Witamina B12: 4.90 ug; Magnez: 363.68 mg; Witamina D: 1.40 ug;

**niskotłuszczowe**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 57 g  
dżem 40 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g  
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  
mandarynka 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2580.93 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 74.89 g; Węglowodany ogółem: 400.15 g; Witamina C: 148.39 mg; Wapń: 843.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2083.89 ug; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; WW: 40.11 Por; Potas: 4229.72 mg; Sód: 6407.85 mg; Fosfor: 1634.02 mg; Żelazo: 12.30 mg; Witamina B12: 4.94 ug; Magnez: 359.48 mg; Witamina D: 1.38 ug;

**wegetariańska**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
ser topiony 100 g  
(**MLE**)  
dżem 40 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
kotlety sojowy 6szt 6 szt  
(**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 mix 20g 20 g  
twaróg na słodko 100 g  
(**MLE**)  
miód 25 g  
mandarynka 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2897.20 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 110.63 g; Węglowodany ogółem: 413.48 g; Witamina C: 175.28 mg; Wapń: 1349.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1441.24 ug; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; WW: 41.40 Por; Potas: 4553.87 mg; Sód: 5590.30 mg; Fosfor: 2244.00 mg; Żelazo: 13.99 mg; Witamina B12: 3.72 ug; Magnez: 442.54 mg; Witamina D: 0.99 ug;

**12.01.2026**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
ogórek świeży 50 g

#### Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ, SOJ, SEL**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

### Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2438.96 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 89.91 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; Witamina C: 60.45 mg; Wapń: 1224.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1100.81 ug; Błonnik pokarmowy: 22.58 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2624.84 mg; Sód: 5421.27 mg; Fosfor: 1475.10 mg; Żelazo: 10.27 mg; Witamina B12: 4.27 ug; Magnez: 272.45 mg; Witamina D: 1.51 ug;

#### łatwo strawna

##### Śniadanie

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

##### Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ, SOJ**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

##### Kolacja

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2445.51 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 79.59 g; Węglowodany ogółem: 356.69 g; Witamina C: 185.00 mg; Wapń: 980.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1073.26 ug; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; WW: 35.76 Por; Potas: 3167.29 mg; Sód: 5285.47 mg; Fosfor: 1464.00 mg; Żelazo: 10.46 mg; Witamina B12: 3.95 ug; Magnez: 297.80 mg; Witamina D: 1.57 ug;

#### niskotłuszczowe

##### Śniadanie

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

##### Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

##### Kolacja

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2546.61 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 94.94 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; Witamina C: 62.95 mg; Wapń: 806.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1751.46 ug; Błonnik pokarmowy: 23.75 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3008.64 mg; Sód: 4899.32 mg; Fosfor: 1496.35 mg; Żelazo: 10.63 mg; Witamina B12: 4.52 ug; Magnez: 289.75 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**)  
ogórek świeży 50 g

##### Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

##### Kolacja

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2548.11 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 104.59 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; Witamina C: 73.01 mg; Wapń: 1325.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1198.61 ug; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; WW: 34.44 Por; Potas: 2611.44 mg; Sód: 4966.67 mg; Fosfor: 1548.10 mg; Żelazo: 9.52 mg; Witamina B12: 4.50 ug; Magnez: 262.65 mg; Witamina D: 2.50 ug;

#### 13.01.2026

#### 2b

#### podstawowa

##### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
kielbasa żywiecka- 36 g  
miód 25 g  
pomidor 50 g 50 g

##### Obiad

ziemniaczana 400 ml  
(**GLU, SEL**)  
gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ryż 200 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**)  
kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g  
(**GLU, SOJ**)

sałata -projekt 15 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2616.69 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 82.59 g; Węglowodany ogółem: 388.11 g; Witamina C: 134.93 mg; Wapń: 760.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1189.15 ug; Błonnik pokarmowy: 22.83 g; WW: 38.92 Por; Potas: 3527.72 mg; Sód: 8568.78 mg; Fosfor: 1659.10 mg; Żelazo: 9.53 mg; Witamina B12: 4.27 ug; Magnez: 341.92 mg; Witamina D: 0.89 ug;

#### łatwo strawna

##### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
schab gotowany 55g 55 g  
pomidor 50 g 50 g

##### Obiad

ziemniaczana 400 ml  
(**GLU, SEL**)  
gulasz z indyka dieta projekt 205 g  
(**GLU**)  
ryż 200 g  
surowka z warzyw mieszanych 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**)  
kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
sałata -projekt 15 g

### Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2601.08 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 81.38 g; Węglowodany ogółem: 376.87 g; Witamina C: 78.08 mg; Wapń: 810.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2451.30 ug; Błonnik pokarmowy: 27.37 g; WW: 37.80 Por; Potas: 4021.98 mg; Sód: 7280.49 mg; Fosfor: 1835.47 mg; Żelazo: 10.04 mg; Witamina B12: 4.61 ug; Magnez: 365.92 mg; Witamina D: 1.28 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
schab gotowany 55g 55 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

ziemniaczana 400 ml  
(*GLU, SEL*)  
gulasz z indyka dieta projekt 205 g  
(*GLU*)  
ryż 200 g  
surówka z warzyw mieszanych 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*)  
kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałata -projekt 15 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2576.28 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 78.18 g; Węglowodany ogółem: 377.39 g; Witamina C: 78.28 mg; Wapń: 825.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2424.50 ug; Błonnik pokarmowy: 27.37 g; WW: 37.84 Por; Potas: 4038.78 mg; Sód: 7285.69 mg; Fosfor: 1845.67 mg; Żelazo: 10.04 mg; Witamina B12: 4.65 ug; Magnez: 367.32 mg; Witamina D: 1.26 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 do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Obiad

ziemniaczana 400 ml  
(*GLU, SEL*)  
papryka fasz., ryżem, pieczarkami i serem żółtym 350 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*)  
jajko 50 g  
(*JAJ*)  
sałata -projekt 15 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2878.23 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 118.18 g; Węglowodany ogółem: 368.45 g; Witamina C: 498.13 mg; Wapń: 1799.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2847.35 ug; Błonnik pokarmowy: 29.30 g; WW: 36.92 Por; Potas: 4033.43 mg; Sód: 6244.24 mg; Fosfor: 2455.87 mg; Żelazo: 14.30 mg; Witamina B12: 22.62 ug; Magnez: 361.72 mg; Witamina D: 12.45 ug;

#### 14.01.2026

#### 2b

#### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
kielbasa żywiecka- 36 g  
miod 25 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

zupa grysikowa 400 ml  
(*GLU, SEL*)  
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g  
(*GLU, JAJ*)  
ziemniaki 250 250 g  
buraczki z chrzanem 130 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa 36 g  
jajko 50 g  
(*JAJ*)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2524.89 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 86.50 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; Witamina C: 102.34 mg; Wapń: 715.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1002.97 ug; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; WW: 36.25 Por; Potas: 4193.14 mg; Sód: 6554.88 mg; Fosfor: 1560.49 mg; Żelazo: 13.01 mg; Witamina B12: 3.75 ug; Magnez: 364.81 mg; Witamina D: 2.16 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
kielbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
miod 25 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

zupa grysikowa 400 ml  
(*GLU, SEL*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
buraczki z jabłkiem 130 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa 36 g  
jajko 50 g  
(*JAJ*)  
sałata -projekt 15 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2411.79 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 82.50 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; Witamina C: 76.79 mg; Wapń: 689.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 985.80 ug; Błonnik pokarmowy: 24.42 g; WW: 34.89 Por; Potas: 3888.41 mg; Sód: 6620.82 mg; Fosfor: 1458.88 mg; Żelazo: 12.71 mg; Witamina B12: 3.88 ug; Magnez: 333.96 mg; Witamina D: 2.74 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
kielbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
miod 25 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

zupa grysikowa 400 ml  
(*GLU, SEL*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
buraczki z jabłkiem 130 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa 36 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
sałata -projekt 15 g

### Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2646.04 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 106.40 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g; Witamina C: 76.79 mg; Wapń: 765.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 877.30 ug; Błonnik pokarmowy: 24.42 g; WW: 35.22 Por; Potas: 3921.91 mg; Sód: 7025.32 mg; Fosfor: 1531.88 mg; Żelazo: 11.74 mg; Witamina B12: 3.96 ug; Magnez: 337.96 mg; Witamina D: 2.01 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
marmolada 40g 40 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

zupa grysikowa 400 ml  
(**GLU, SEL**)  
kluski śląskie projekt 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
sos pieczarkowy 130 ml  
(**GLU, MLE**)  
buraczki z jabłkiem 130 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**)  
jajko 50 g  
(**JAJ**)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3204.49 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 107.43 g; Węglowodany ogółem: 502.37 g; Witamina C: 112.49 mg; Wapń: 980.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1088.82 ug; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; WW: 50.29 Por; Potas: 4280.23 mg; Sód: 5021.23 mg; Fosfor: 1684.73 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina B12: 4.93 ug; Magnez: 344.16 mg; Witamina D: 2.96 ug;

15.01.2026

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  
jabłko 1 szt

#### Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 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 100 g  
(**MLE, GOR**)  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2914.23 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 120.75 g; Węglowodany ogółem: 388.76 g; Witamina C: 206.45 mg; Wapń: 1222.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1472.51 ug; Błonnik pokarmowy: 37.18 g; WW: 38.85 Por; Potas: 4721.31 mg; Sód: 11277.25 mg; Fosfor: 2098.30 mg; Żelazo: 12.54 mg; Witamina B12: 4.57 ug; Magnez: 420.22 mg; Witamina D: 1.91 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

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

#### Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob) 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  
sałatka jarzynowa 100 g  
(**MLE, GOR**)  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2928.04 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 93.27 g; Węglowodany ogółem: 458.31 g; Witamina C: 308.37 mg; Wapń: 1101.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1300.90 ug; Błonnik pokarmowy: 43.16 g; WW: 45.94 Por; Potas: 5230.46 mg; Sód: 8393.55 mg; Fosfor: 1804.25 mg; Żelazo: 12.66 mg; Witamina B12: 4.29 ug; Magnez: 420.55 mg; Witamina D: 1.25 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

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

#### Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
ryż z warzywami i mięsem wieprz.- niskotłusz. 300 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  
sałatka jarzynowa 100 g  
(**MLE, GOR**)  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2858.09 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 98.64 g; Węglowodany ogółem: 434.85 g; Witamina C: 122.44 mg; Wapń: 880.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2166.65 ug; Błonnik pokarmowy: 39.19 g; WW: 43.57 Por; Potas: 4576.71 mg; Sód: 8454.42 mg; Fosfor: 1681.85 mg; Żelazo: 11.93 mg; Witamina B12: 3.82 ug; Magnez: 388.40 mg; Witamina D: 1.62 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

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

#### Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
pesto ze szpinaku 90 g  
(**MLE**)  
ziemniaki 250 250 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  
sałatka jarzynowa 100 g  
(**MLE, GOR**)  
jajko 50 g  
(**JAJ**)  
jabłko 1 szta

**Wartości odżywcze:** Energia : 2698.13 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 107.39 g; Węglowodany ogółem: 381.65 g; Witamina C: 152.35 mg; Wapń: 1596.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2404.15 ug; Błonnik pokarmowy: 34.99 g; WW: 38.16 Por; Potas: 3757.02 mg; Sód: 6647.01 mg; Fosfor: 2007.01 mg; Żelazo: 13.74 mg; Witamina B12: 4.58 ug; Magnez: 385.77 mg; Witamina D: 1.66 ug;

**16.01.2026**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

herbata 500 ml  
grysik na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
dżem 40 g  
szynka konserwowa 36 g

#### Obiad

zupa fasolowa z makaronem 400 ml  
(**GLU, JAJ**)  
ryba smazona -projekt 120 g  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z kiszanej kapusty 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis\_Na\_Oddzial\_Kolumnowy.fr3

chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z porem 100 g  
(**MLE**)

szynka wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2876.53 kcal; Białko ogółem: 125.81 g; Tłuszcz: 89.92 g; Węglowodany ogółem: 421.35 g; Witamina C: 78.81 mg; Wapń: 926.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1066.99 ug; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; WW: 42.20 Por; Potas: 4547.20 mg; Sód: 9318.58 mg; Fosfor: 2164.17 mg; Żelazo: 13.65 mg; Witamina B12: 8.73 ug; Magnez: 495.88 mg; Witamina D: 1.29 ug;

**łatwo strawna**

#### Śniadanie

herbata 500 ml  
grysik na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
dżem 40 g  
szynka konserwowa 36 g

#### Obiad

ziemniaczana 400 ml  
(**GLU, SEL**)  
ryba po grecku-projekt 220 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

twaróg z koperkiem 100 g  
(**MLE**)  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2607.52 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 80.22 g; Węglowodany ogółem: 393.47 g; Witamina C: 103.67 mg; Wapń: 835.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1614.35 ug; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; WW: 39.40 Por; Potas: 4095.31 mg; Sód: 7424.54 mg; Fosfor: 1483.33 mg; Żelazo: 9.70 mg; Witamina B12: 3.12 ug; Magnez: 355.11 mg; Witamina D: 0.81 ug;

**niskotłuszczowe**

#### Śniadanie

herbata 500 ml  
grysik na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
dżem 40 g  
szynka konserwowa 36 g

#### Obiad

ziemniaczana 400 ml  
(**GLU, SEL**)  
ryba po grecku-projekt 220 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z koperkiem 100 g  
(**MLE**)  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2607.52 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 80.22 g; Węglowodany ogółem: 393.47 g; Witamina C: 103.67 mg; Wapń: 835.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1614.35 ug; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; WW: 39.40 Por; Potas: 4095.31 mg; Sód: 7424.54 mg; Fosfor: 1483.33 mg; Żelazo: 9.70 mg; Witamina B12: 3.12 ug; Magnez: 355.11 mg; Witamina D: 0.81 ug;

**wegetariańska**

#### Śniadanie

herbata 500 ml  
grysik na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
dżem 40 g  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)

#### Obiad

zupa fasolowa z makaronem 400 ml  
(**GLU, JAJ**)  
ryba smazona -projekt 120 g  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z kiszanej kapusty 100 g  
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**)  
miód 25 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3001.13 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 86.36 g; Węglowodany ogółem: 461.82 g; Witamina C: 79.16 mg; Wapń: 1040.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1093.19 ug; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; WW: 46.26 Por; Potas: 4418.70 mg; Sód: 9228.73 mg; Fosfor: 2222.17 mg; Żelazo: 13.18 mg; Witamina B12: 9.43 ug; Magnez: 489.53 mg; Witamina D: 1.15 ug;

**17.01.2026**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

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

#### Obiad

rosół z makaronem -podstaw 400 ml  
(**GLU, JAJ, 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 mix 20g 20 g  
pieczeń rzymska 57 g  
ogórek świeży 50 g

### Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2734.98 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 117.39 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g; Witamina C: 76.55 mg; Wapń: 812.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2904.97 ug; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; WW: 34.10 Por; Potas: 4015.91 mg; Sód: 8196.73 mg; Fosfor: 1658.84 mg; Żelazo: 11.58 mg; Witamina B12: 3.90 ug; Magnez: 365.01 mg; Witamina D: 4.30 ug;

#### łatwo strawna

##### Śniadanie

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

##### Obiad

rosół z makaronem dieta 400 ml  
(**GLU, JAJ, 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 mix 20g 20 g  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
pomidor 50 g 50 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2659.23 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 110.93 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; Witamina C: 90.46 mg; Wapń: 795.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2960.02 ug; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; WW: 34.03 Por; Potas: 4098.10 mg; Sód: 8454.20 mg; Fosfor: 1623.60 mg; Żelazo: 11.04 mg; Witamina B12: 3.62 ug; Magnez: 354.81 mg; Witamina D: 3.84 ug;

#### niskotłuszczowe

##### Śniadanie

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

##### Obiad

rosół z makaronem dieta 400 ml  
(**GLU, JAJ, 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 mix 20g 20 g  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
pomidor 50 g 50 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2659.23 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 110.93 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; Witamina C: 90.46 mg; Wapń: 795.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2960.02 ug; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; WW: 34.03 Por; Potas: 4098.10 mg; Sód: 8454.20 mg; Fosfor: 1623.60 mg; Żelazo: 11.04 mg; Witamina B12: 3.62 ug; Magnez: 354.81 mg; Witamina D: 3.84 ug;

#### wegetariańska

##### Śniadanie

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

##### Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
jogurt naturalny 150 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**)  
ogórek świeży 50 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2794.94 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 111.00 g; Węglowodany ogółem: 389.40 g; Witamina C: 111.81 mg; Wapń: 1527.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 854.58 ug; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; WW: 38.82 Por; Potas: 4326.87 mg; Sód: 3621.16 mg; Fosfor: 1767.51 mg; Żelazo: 9.53 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 355.30 mg; Witamina D: 0.93 ug;