

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

25.01.2026
2b

podstawowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
- twaróg 50 g 50 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- rosół po berlińsku-dieta 400 ml (SEL)
- udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
- 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
- serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
- kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)
- sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2681.04 kcal; Białko ogółem: 131.40 g; Tłuszcz: 103.87 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.83 g; Wapń: 840.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2767.94 ug; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; WW: 32.96 Por; Potas: 4420.38 mg; Sód: 5393.12 mg; Fosfor: 2079.31 mg; Żelazo: 11.12 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 362.88 mg; Witamina D: 2.75 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
- twaróg 50 g 50 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- rosół po berlińsku-dieta 400 ml (SEL)
- udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
- 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
- serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)

kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2681.04 kcal; Białko ogółem: 131.40 g; Tłuszcz: 103.87 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.83 g; Wapń: 840.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2767.94 ug; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; WW: 32.96 Por; Potas: 4420.38 mg; Sód: 5393.12 mg; Fosfor: 2079.31 mg; Żelazo: 11.12 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 362.88 mg; Witamina D: 2.75 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
- twaróg 50 g 50 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- rosół po berlińsku-dieta 400 ml (SEL)
- udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g
- 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

serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2681.03 kcal; Białko ogółem: 131.40 g; Tłuszcz: 103.87 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.83 g; Wapń: 840.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2767.90 ug; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; WW: 32.96 Por; Potas: 4420.34 mg; Sód: 5393.12 mg; Fosfor: 2079.31 mg; Żelazo: 11.12 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 362.87 mg; Witamina D: 2.75 ug;

cukrzyca

Śniadanie

- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
- twaróg 50 g 50 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

- rosół po berlińsku-dieta 400 ml (SEL)
- udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
- ziemniaki 250 250 g
- kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU)
- napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

- herbata b/c 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
- kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)
- sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2802.53 kcal; Białko ogółem: 157.84 g; Tłuszcz: 109.40 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.01 g; Wapń: 423.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1019.76 ug; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; WW: 32.25 Por; Potas: 4478.56 mg; Sód: 6029.89 mg; Fosfor: 2325.58 mg; Żelazo: 12.36 mg; Witamina B12: 7.83 ug; Magnez: 403.01 mg; Witamina D: 2.89 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa jarzynowa z ryżem 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pierogi z truskawkami -projekt 350 g
jogurt naturalny 150 g
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
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
3025.24 kcal; Białko ogółem: 113.16 g;
Tłuszcz: 118.96 g; Węglowodany
ogółem: 396.11 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 73.10 g; Wapń:
1453.94 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1468.18 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.87 g; WW: 39.77 Por;
Potas: 2824.97 mg; Sód: 3806.11 mg;
Fosfor: 2004.86 mg; Żelazo: 9.23 mg;
Witamina B12: 8.95 ug; Magnez:
313.25 mg; Witamina D: 1.38 ug;

26.01.2026
2b
podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-normalne
-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
3090.00 kcal; Białko ogółem: 119.13 g;
Tłuszcz: 118.71 g; Węglowodany
ogółem: 419.57 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 56.10 g; Wapń:
1155.40 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2652.62 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.66 g; WW: 42.05 Por;
Potas: 3845.79 mg; Sód: 7940.86 mg;
Fosfor: 2186.60 mg; Żelazo: 17.11 mg;
Witamina B12: 25.00 ug; Magnez:
415.12 mg; Witamina D: 11.55 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g

jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, 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 mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
3251.75 kcal; Białko ogółem: 130.31 g;
Tłuszcz: 127.25 g; Węglowodany
ogółem: 432.34 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 60.36 g; Wapń:
902.59 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2904.52 ug; Błonnik
pokarmowy: 38.72 g; WW: 43.36 Por;
Potas: 4303.87 mg; Sód: 7760.25 mg;
Fosfor: 2132.80 mg; Żelazo: 16.47 mg;
Witamina B12: 12.58 ug; Magnez:
449.02 mg; Witamina D: 2.66 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)

marmolada 40g 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, 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 mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
3157.95 kcal; Białko ogółem: 129.09 g;
Tłuszcz: 117.99 g; Węglowodany
ogółem: 431.24 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 54.48 g; Wapń:
882.49 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1798.82 ug; Błonnik
pokarmowy: 37.57 g; WW: 43.26 Por;
Potas: 4249.77 mg; Sód: 7670.55 mg;
Fosfor: 2108.00 mg; Żelazo: 14.41 mg;
Witamina B12: 8.11 ug; Magnez:
444.52 mg; Witamina D: 2.40 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg ze szczypiorkiem 100 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
kiełbasa żywiecka- 36 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
3284.11 kcal; Białko ogółem: 135.91 g;
Tłuszcz: 152.89 g; Węglowodany
ogółem: 376.59 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 62.30 g; Wapń:
752.06 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2913.77 ug; Błonnik
pokarmowy: 38.35 g; WW: 37.55 Por;
Potas: 3723.98 mg; Sód: 9044.77 mg;
Fosfor: 2182.56 mg; Żelazo: 18.54 mg;
Witamina B12: 24.79 ug; Magnez:
393.26 mg; Witamina D: 12.23 ug;

wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Śniadanie

- kakao 450 ml (MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- twaróg na słodko 100 g (MLE)
- marmolada 40g 40 g
- jabłko 1 szt

Obiad

- selerowa z makaronem zabelana 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- kotleciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)
- sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
- budyń 200 ml (MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)
- jajko 50 g (JAJ)
- ogórek kiszony 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 3178.74 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 106.18 g; Węglowodany ogółem: 467.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.48 g; Wapń: 1841.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1543.43 ug; Błonnik pokarmowy: 32.48 g; WW: 46.96 Por; Potas: 3556.60 mg; Sód: 4728.14 mg; Fosfor: 2448.15 mg; Żelazo: 14.96 mg; Witamina B12: 22.58 ug; Magnez: 390.82 mg; Witamina D: 11.49 ug;

27.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser topiony 100 g (MLE)
- kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL)
- pieczeń wieprzowa projekt 205 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

- pasta z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE)
- szynka konserwowa 36 g
- ogórek świeży 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2889.23 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz: 131.92 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.26 g; Wapń: 1306.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1827.97 ug; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; WW: 33.10 Por; Potas: 4234.96 mg; Sód: 7009.51 mg; Fosfor: 2387.16 mg; Żelazo: 12.75 mg; Witamina B12: 11.53 ug; Magnez: 387.69 mg; Witamina D: 5.86 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)
- kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL)
- pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 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 z koperkiem 100 g (MLE)
- szynka konserwowa 36 g
- sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2829.07 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 127.94 g; Węglowodany ogółem: 331.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.77 g; Wapń: 943.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1685.52 ug; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; WW: 33.18 Por; Potas: 4068.22 mg; Sód: 6711.64 mg; Fosfor: 1850.37 mg; Żelazo: 10.91 mg; Witamina B12: 5.06 ug; Magnez: 362.63 mg; Witamina D: 1.95 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- 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

Obiad

- zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL)
- pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 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 z koperkiem 100 g (MLE)
- szynka konserwowa 36 g
- sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2828.77 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 124.83 g; Węglowodany ogółem: 340.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.84 g; Wapń: 927.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2527.87 ug; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; WW: 34.06 Por; Potas: 4198.07 mg; Sód: 6583.34 mg; Fosfor: 1852.53 mg; Żelazo: 11.13 mg; Witamina B12: 5.10 ug; Magnez: 358.43 mg; Witamina D: 1.93 ug;

cukrzyca

Śniadanie

- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser topiony 100 g (MLE)
- kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)
- pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

- chleb 30 g (GLU)
- schab gotowany 30 g

Obiad

- zupa koperkowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL)
- pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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
pasta z twarogu i ryby 100 g
(*RYB, MLE*)
szynka konserwowa 36 g
ogórek świeży 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2962.03 kcal; Białko ogółem: 136.11 g; Tłuszcz: 138.52 g; Węglowodany ogółem: 321.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 68.54 g; Wapń: 1197.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2002.22 ug; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; WW: 31.92 Por; Potas: 4056.60 mg; Sód: 7581.16 mg; Fosfor: 2464.46 mg; Żelazo: 14.03 mg; Witamina B12: 11.26 ug; Magnez: 387.94 mg; Witamina D: 6.28 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasta z twarogu i ryby 100 g
(*RYB, MLE*)
miód 50 g
ogórek świeży 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 3236.23 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 120.84 g; Węglowodany ogółem: 468.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.81 g; Wapń: 1570.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1500.50 ug; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; WW: 46.74 Por; Potas: 5098.03 mg; Sód: 4823.82 mg; Fosfor: 2377.46 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina B12: 10.99 ug; Magnez: 465.30 mg; Witamina D: 4.75 ug;

28.01.2026
2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z makaronem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
stek wieprzowy-projekt 120 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2677.99 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 116.34 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.74 g; Wapń: 785.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1200.34 ug; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; WW: 33.24 Por; Potas: 3972.09 mg; Sód: 6321.70 mg; Fosfor: 1521.07 mg; Żelazo: 13.73 mg; Witamina B12: 4.58 ug; Magnez: 356.00 mg; Witamina D: 3.13 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
parówka drobiowa 90 g
(*SOJ*)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa szpinakowa z makaronem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos potrawkowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2543.78 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 97.00 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.10 g; Wapń: 811.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1472.84 ug; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; WW: 34.65 Por; Potas: 4215.09 mg; Sód: 9493.31 mg; Fosfor: 1662.51 mg; Żelazo: 14.30 mg; Witamina B12: 5.02 ug; Magnez: 395.06 mg; Witamina D: 3.00 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z makaronem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos potrawkowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2631.57 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 108.84 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.37 g; Wapń: 857.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1301.24 ug; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; WW: 34.23 Por; Potas: 4249.29 mg; Sód: 8456.07 mg; Fosfor: 1740.29 mg; Żelazo: 12.57 mg; Witamina B12: 5.04 ug; Magnez: 386.72 mg; Witamina D: 1.97 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
parówka drobiowa 90 g
(*SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
chleb 30 g (<i>GLU</i>) jogurt naturalny 150 g Obiad zupa szpinakowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (<i>JAJ</i>) sos potrawkowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) serek do chleba 1/2szt 62,5 g (<i>MLE</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) jajko 50 g (<i>JAJ</i>) pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 2611.10 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 106.89 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.86 g; Wapń: 639.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1371.61 ug; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; WW: 33.97 Por; Potas: 3991.17 mg; Sód: 9666.84 mg; Fosfor: 1633.01 mg; Żelazo: 14.48 mg; Witamina B12: 4.60 ug; Magnez: 386.76 mg; Witamina D: 3.02 ug; wegetariańska	Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g Obiad zupa szpinakowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) legumina z sosem truskawkowym 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) budyń 200 ml (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g tortilla wegetariańska 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) jajko 50 g (<i>JAJ</i>) Wartości odżywcze: Energia : 3414.95 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 137.93 g; Węglowodany ogółem: 471.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.92 g; Wapń: 1527.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1735.74 ug; Błonnik pokarmowy: 24.04 g; WW: 47.49 Por; Potas: 3193.09 mg; Sód: 4367.20 mg; Fosfor: 1879.72 mg; Żelazo: 12.04 mg; Witamina B12: 6.80 ug; Magnez: 382.67 mg; Witamina D: 2.19 ug; 29.01.2026 2b	podstawowa Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g miod 25 g jabłko 1 szt szynka konserwowa 36 g Obiad zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) wątroba wieprzowa-projekt 220 g (<i>GLU</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszanej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (<i>MLE</i>) galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (<i>SEL</i>) Wartości odżywcze: Energia : 2805.44 kcal; Białko ogółem: 138.97 g; Tłuszcz: 91.80 g; Węglowodany ogółem: 387.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.44 g; Wapń: 865.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 25008.99 ug; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; WW: 38.78 Por; Potas: 4698.28 mg; Sód: 6322.65 mg; Fosfor: 2197.34 mg; Żelazo: 46.26 mg; Witamina B12: 49.19 ug; Magnez: 400.68 mg; Witamina D: 3.69 ug; łatwo strawna	Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g miod 25 g jabłko gotowane 1 szt szynka konserwowa 36 g Obiad zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (<i>SEL</i>) Wartości odżywcze: Energia : 2941.29 kcal; Białko ogółem: 129.09 g; Tłuszcz: 113.03 g; Węglowodany ogółem: 388.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.50 g; Wapń: 892.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3088.74 ug; Błonnik pokarmowy: 35.59 g; WW: 38.82 Por; Potas: 4889.41 mg; Sód: 5844.79 mg; Fosfor: 1893.06 mg; Żelazo: 14.99 mg; Witamina B12: 5.50 ug; Magnez: 411.03 mg; Witamina D: 2.98 ug; niskotłuszczowa	Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g miod 25 g jabłko gotowane 1 szt szynka konserwowa 36 g Obiad zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) 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 (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (<i>SEL</i>) Wartości odżywcze: Energia : 2914.99 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 107.72 g; Węglowodany ogółem: 395.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.22 g; Wapń: 953.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3625.14 ug; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; WW: 39.57 Por; Potas: 5162.31 mg; Sód: 6305.44 mg; Fosfor: 1944.99 mg; Żelazo: 15.22 mg; Witamina B12: 5.59 ug; Magnez: 429.73 mg; Witamina D: 2.95 ug; cukrzyca

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Śniadanie

- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- ser ziarnisty 150 g
- szynka konserwowa 36 g
- jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

- zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- surowka z warzyw mieszanych 100 g (MLE)
- napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

- herbata b/c 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- sałatka jarzynowa -dieta 100 g (MLE)
- galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (SEL)

Wartości odżywcze: Energia : 2859.40 kcal; Białko ogółem: 134.62 g; Tłuszcz: 115.65 g; Węglowodany ogółem: 358.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.55 g; Wapń: 452.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3234.24 ug; Błonnik pokarmowy: 38.56 g; WW: 35.63 Por; Potas: 4612.90 mg; Sód: 6290.23 mg; Fosfor: 1750.88 mg; Żelazo: 15.84 mg; Witamina B12: 4.95 ug; Magnez: 381.19 mg; Witamina D: 3.18 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kakao 450 ml (MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- ser ziarnisty 150 g
- miod 25 g
- jabłko 1 szt

Obiad

- zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- pesto z pietruszki 90 g (MLE)
- ziemniaki 4 szt 4 szt
- jogurt naturalny 150 g
- 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 36g 36 g (MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2821.52 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 118.16 g; Węglowodany ogółem: 372.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.42 g; Wapń: 1904.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1898.41 ug; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; WW: 37.17 Por; Potas: 4032.88 mg; Sód: 4041.51 mg; Fosfor: 1918.28 mg; Żelazo: 12.20 mg; Witamina B12: 5.50 ug; Magnez: 377.33 mg; Witamina D: 0.85 ug;

30.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

- płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- marmolada 40g 40 g
- kiełbasa żywiecka- 36 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
- pasta z kurczaka 50 g

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3035.75 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 104.63 g; Węglowodany ogółem: 460.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.50 g; Wapń: 1181.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1137.82 ug; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; WW: 46.31 Por; Potas: 2817.44 mg; Sód: 3109.40 mg; Fosfor: 1579.91 mg; Żelazo: 9.08 mg; Witamina B12: 5.25 ug; Magnez: 276.26 mg; Witamina D: 1.09 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

- płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- marmolada 40g 40 g
- kiełbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)
- ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g (MLE)
- sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)

pasta z kurczaka 50 g
mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2972.95 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 88.37 g; Węglowodany ogółem: 483.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.77 g; Wapń: 1217.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1265.34 ug; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; WW: 48.53 Por; Potas: 3735.31 mg; Sód: 5597.62 mg; Fosfor: 1653.36 mg; Żelazo: 10.66 mg; Witamina B12: 4.96 ug; Magnez: 340.25 mg; Witamina D: 1.06 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

- płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml (MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- marmolada 40g 40 g
- kiełbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)
- ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g (MLE)
- sos truskawkowy-projekt 140 g (MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka 50 g
mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2972.95 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 88.37 g; Węglowodany ogółem: 483.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.77 g; Wapń: 1217.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1265.34 ug; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; WW: 48.53 Por; Potas: 3735.31 mg; Sód: 5597.62 mg; Fosfor: 1653.36 mg; Żelazo: 10.66 mg; Witamina B12: 4.96 ug; Magnez: 340.25 mg; Witamina D: 1.06 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka 50 g
mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2708.49 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 104.91 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.01 g; Wapń: 1195.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2385.96 ug; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; WW: 36.05 Por; Potas: 3391.57 mg; Sód: 6625.93 mg; Fosfor: 1766.98 mg; Żelazo: 16.45 mg; Witamina B12: 5.13 ug; Magnez: 393.59 mg; Witamina D: 2.33 ug;

wegetariańska

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
marmolada 40g 40 g
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa cebulowa z grzankami 400 g
(*GLU, MLE*)
ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g
(*MLE*)

sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
nutella 50 g
mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3225.49 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 113.93 g; Węglowodany ogółem: 490.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.51 g; Wapń: 1527.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1003.22 ug; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; WW: 49.29 Por; Potas: 2688.85 mg; Sód: 2880.40 mg; Fosfor: 1689.35 mg; Żelazo: 8.64 mg; Witamina B12: 4.86 ug; Magnez: 324.39 mg; Witamina D: 0.83 ug;

31.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasztetowa 90 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Obiad

zupa grysikowa 400 ml
(*GLU, SEL*)

kiełbasa biała 90 g
(*SOJ*)
sos chrzanowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 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
szynka łopatkowa 57 g
jajko 50 g
(*JAJ*)
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3079.87 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 156.16 g; Węglowodany ogółem: 353.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.83 g; Wapń: 830.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4249.62 ug; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; WW: 35.35 Por; Potas: 3926.15 mg; Sód: 7597.75 mg; Fosfor: 1671.88 mg; Żelazo: 17.06 mg; Witamina B12: 10.40 ug; Magnez: 325.08 mg; Witamina D: 3.45 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa 400 ml
(*GLU, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 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
szynka łopatkowa 57 g
jajko 50 g
(*JAJ*)
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2688.29 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 108.51 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.55 g; Wapń: 807.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2654.87 ug; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; WW: 35.13 Por; Potas: 4200.13 mg; Sód: 7296.73 mg; Fosfor: 1730.48 mg; Żelazo: 10.55 mg; Witamina B12: 4.47 ug; Magnez: 354.81 mg; Witamina D: 1.96 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

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

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa grysikowa 400 ml
(GLU, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 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
szynka łopatkowa 57 g
serek homogenizowany owocowy 150
g
(MLE)
jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2788.59 kcal; Białko ogółem: 108.65 g;
Tłuszcz: 109.66 g; Węglowodany
ogółem: 367.62 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 46.92 g; Wapń:
904.06 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2551.87 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.01 g; WW: 36.78 Por;
Potas: 4253.55 mg; Sód: 7407.69 mg;
Fosfor: 1838.40 mg; Żelazo: 9.59 mg;
Witamina B12: 4.72 ug; Magnez:
357.91 mg; Witamina D: 1.25 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g
ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(GLU)
Obiad
zupa grysikowa 400 ml
(GLU, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(MLE)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
jajko 50 g
(JAJ)
jabłko 1 szt
twaróg na slono 50 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia :
2746.27 kcal; Białko ogółem: 113.18 g;
Tłuszcz: 115.19 g; Węglowodany
ogółem: 342.78 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 47.93 g; Wapń:
420.56 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 3644.82 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.05 g; WW: 34.13 Por;
Potas: 3867.14 mg; Sód: 7785.43 mg;
Fosfor: 1670.51 mg; Żelazo: 13.26 mg;
Witamina B12: 7.93 ug; Magnez:
344.95 mg; Witamina D: 2.24 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

zupa grysikowa 400 ml
(GLU, SEL)
jajko 100 g
(JAJ)
sos chrzanowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 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
sałatka z pieczarek z jajkiem 100 g
(JAJ, MLE)
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2657.47 kcal; Białko ogółem: 85.73 g;
Tłuszcz: 103.82 g; Węglowodany
ogółem: 384.23 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 43.75 g; Wapń:
972.19 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 3220.25 ug; Błonnik
pokarmowy: 40.78 g; WW: 38.49 Por;
Potas: 4456.80 mg; Sód: 8358.23 mg;
Fosfor: 1800.84 mg; Żelazo: 15.34 mg;
Witamina B12: 5.09 ug; Magnez:
411.34 mg; Witamina D: 4.60 ug;