

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

01.02.2026
2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(MLE)
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
ogórek świeży 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 400 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pieczeń z karczku-projekt 205 g
(GLU, SEL)
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
szynka konserwowa 57 g
marmolada 80 g
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
2782.34 kcal; Białko ogółem: 101.97 g;
Tłuszcz: 110.21 g; Węglowodany
ogółem: 368.51 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 52.93 g; Wapń:
1263.28 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 781.13 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.31 g; WW: 36.81 Por;
Potas: 3749.54 mg; Sód: 5902.72 mg;
Fosfor: 1730.07 mg; Żelazo: 11.36 mg;
Witamina B12: 4.71 ug; Magnez:
338.50 mg; Witamina D: 1.98 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)
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 400 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka 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
szynka konserwowa 57 g
marmolada 80 g
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
2920.74 kcal; Białko ogółem: 101.37 g;
Tłuszcz: 125.35 g; Węglowodany
ogółem: 374.09 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 51.58 g; Wapń:
818.04 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2403.03 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.72 g; WW: 37.42 Por;
Potas: 4185.31 mg; Sód: 6108.88 mg;
Fosfor: 1683.47 mg; Żelazo: 11.97 mg;
Witamina B12: 4.65 ug; Magnez:
354.85 mg; Witamina D: 2.28 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)
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 400 ml
(GLU, JAJ, 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
szynka konserwowa 57 g
marmolada 80 g
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
2895.94 kcal; Białko ogółem: 101.73 g;
Tłuszcz: 122.15 g; Węglowodany
ogółem: 374.61 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 49.66 g; Wapń:
832.24 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2376.23 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.72 g; WW: 37.46 Por;
Potas: 4202.11 mg; Sód: 6114.08 mg;
Fosfor: 1693.67 mg; Żelazo: 11.97 mg;
Witamina B12: 4.69 ug; Magnez:
356.25 mg; Witamina D: 2.25 ug;

cukrzyca

Śniadanie

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

2. śniadanie

chleb 30 g
(GLU)
jogurt naturalny 150 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 400 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(MLE)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(GLU)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
ser do chleba 125 g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
3087.64 kcal; Białko ogółem: 134.50 g;
Tłuszcz: 146.88 g; Węglowodany
ogółem: 336.71 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 60.51 g; Wapń:
1414.31 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2566.55 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.58 g; WW: 33.43 Por;
Potas: 4487.29 mg; Sód: 7046.76 mg;
Fosfor: 2390.06 mg; Żelazo: 16.05 mg;
Witamina B12: 21.86 ug; Magnez:
408.59 mg; Witamina D: 11.96 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 400 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(GLU, JAJ)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(MLE)
marmolada 80 g
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
2994.76 kcal; Białko ogółem: 103.96 g;
Tłuszcz: 112.23 g; Węglowodany
ogółem: 424.04 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 51.84 g; Wapń:
1482.32 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 852.80 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.83 g; WW: 42.41 Por;
Potas: 4465.47 mg; Sód: 3593.66 mg;
Fosfor: 2021.42 mg; Żelazo: 14.22 mg;
Witamina B12: 4.11 ug; Magnez:
466.56 mg; Witamina D: 0.93 ug;

02.02.2026
2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(MLE)
miód 50 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
flaki projekt 350 g
(GLU)
chleb 100 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g
pasta z jajek z koperkiem 100 g
(JAJ)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
2838.69 kcal; Białko ogółem: 130.02 g;
Tłuszcz: 90.75 g; Węglowodany
ogółem: 398.85 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 46.37 g; Wapń:
992.31 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1464.01 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.04 g; WW: 40.07 Por;
Potas: 3081.03 mg; Sód: 4648.95 mg;
Fosfor: 1634.95 mg; Żelazo: 13.35 mg;
Witamina B12: 4.42 ug; Magnez:
312.08 mg; Witamina D: 2.48 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(MLE)
miód 50 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(GLU, 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

pasta z jajek z koperkiem 100 g
(JAJ)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
3221.17 kcal; Białko ogółem: 118.38 g;
Tłuszcz: 131.15 g; Węglowodany
ogółem: 419.31 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 62.70 g; Wapń:
884.89 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1713.51 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.16 g; WW: 42.05 Por;
Potas: 4731.54 mg; Sód: 5543.04 mg;
Fosfor: 1846.33 mg; Żelazo: 16.40 mg;
Witamina B12: 5.78 ug; Magnez:
384.03 mg; Witamina D: 4.15 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(MLE)
miód 50 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(GLU, 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

pasta z kurczaka 100 g
(MLE, SEL)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
3144.10 kcal; Białko ogółem: 123.15 g;
Tłuszcz: 119.12 g; Węglowodany
ogółem: 423.73 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 56.74 g; Wapń:
864.38 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1802.41 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.17 g; WW: 42.46 Por;
Potas: 5105.99 mg; Sód: 7416.58 mg;
Fosfor: 1879.99 mg; Żelazo: 15.65 mg;
Witamina B12: 5.88 ug; Magnez:
421.76 mg; Witamina D: 2.50 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(MLE)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30 g
(GLU)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(GLU)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(GLU)
kiełbasa żywiecka- 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek z koperkiem 100 g
(JAJ)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
3158.62 kcal; Białko ogółem: 143.89 g;
Tłuszcz: 142.95 g; Węglowodany
ogółem: 357.08 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 61.80 g; Wapń:
684.84 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2007.31 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.94 g; WW: 35.64 Por;
Potas: 4710.96 mg; Sód: 6707.99 mg;
Fosfor: 2193.89 mg; Żelazo: 19.07 mg;
Witamina B12: 21.36 ug; Magnez:
392.47 mg; Witamina D: 13.59 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1 szt 240 g
(RYB)
miód 50 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
krokiety z kapusta kiszona i
pieczarkami-projekt 2 szt
(GLU, JAJ, MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g pasta z jajek z koperkiem 100 g (<i>JAJ</i>) ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 3485.92 kcal; Białko ogółem: 125.89 g; Tłuszcz: 144.95 g; Węglowodany ogółem: 450.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.80 g; Wapń: 1551.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1449.26 ug; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; WW: 45.07 Por; Potas: 4223.73 mg; Sód: 5699.26 mg; Fosfor: 2637.29 mg; Żelazo: 20.98 mg; Witamina B12: 38.93 ug; Magnez: 392.33 mg; Witamina D: 23.66 ug;	03.02.2026 2b
podstawowa	

Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>) ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) ogórek kiszony 50 g 50 g Obiad krupnik 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) kiełbasa zwyczajna z rusztu 120 g (<i>SOJ, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g

kapusta biała zasmażana 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g sałatka z pora 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) szynka wieprzowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Wartości odżywcze: Energia : 2863.47 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 135.46 g; Węglowodany ogółem: 336.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.79 g; Wapń: 1255.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2345.93 ug; Błonnik pokarmowy: 33.69 g; WW: 33.56 Por; Potas: 4258.55 mg; Sód: 9351.66 mg; Fosfor: 2148.48 mg; Żelazo: 16.16 mg; Witamina B12: 9.08 ug; Magnez: 398.82 mg; Witamina D: 2.67 ug;	łatwo strawna
--	----------------------

Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>) ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad krupnik 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g

marchewka świeża duszona 130 g (<i>GLU</i>) 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>) szynka wieprzowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Wartości odżywcze: Energia : 2666.68 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 114.96 g; Węglowodany ogółem: 338.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.04 g; Wapń: 822.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4614.60 ug; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; WW: 33.84 Por; Potas: 4181.11 mg; Sód: 9237.03 mg; Fosfor: 1642.28 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina B12: 8.35 ug; Magnez: 380.52 mg; Witamina D: 1.88 ug;	niskotłuszczowa
---	------------------------

Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad krupnik 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g

marchewka duszona 130 g (<i>GLU</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 szynka wieprzowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Wartości odżywcze: Energia : 2562.28 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 103.35 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.65 g; Wapń: 838.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3857.60 ug; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; WW: 34.32 Por; Potas: 4301.31 mg; Sód: 8387.68 mg; Fosfor: 1646.37 mg; Żelazo: 10.67 mg; Witamina B12: 3.89 ug; Magnez: 379.92 mg; Witamina D: 1.59 ug;	cukrzyca
---	-----------------

Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>) ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) schab gotowany 30 g Obiad krupnik 400 ml (<i>GLU, SEL</i>)

schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g kapusta biała zasmażana 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g sałatka jarzynowa -dieta 100 g (<i>MLE</i>) szynka wieprzowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Wartości odżywcze: Energia : 2820.02 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 128.99 g; Węglowodany ogółem: 330.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.54 g; Wapń: 790.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2610.67 ug; Błonnik pokarmowy: 34.44 g; WW: 32.73 Por; Potas: 4071.60 mg; Sód: 8346.25 mg; Fosfor: 1739.86 mg; Żelazo: 14.02 mg; Witamina B12: 8.13 ug; Magnez: 374.81 mg; Witamina D: 2.32 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) pasztet jajeczny z pieczarkami 100 g (<i>JAJ, MLE</i>)
--

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ogórek kiszony 50 g 50 g
Obiad
krupnik 400 ml (<i>GLU, SEL</i>)
makaron w sosie szpinakowym wege 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pora 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>)
ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>)
Wartości odżywcze: Energia : 3257.52 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 150.93 g; Węglowodany ogółem: 380.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 81.95 g; Wapń: 2143.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2689.40 ug; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; WW: 38.17 Por; Potas: 2936.76 mg; Sód: 8610.02 mg; Fosfor: 2959.63 mg; Żelazo: 17.40 mg; Witamina B12: 7.56 ug; Magnez: 398.91 mg; Witamina D: 4.66 ug;

04.02.2026
2b
podstawowa

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g (<i>SOJ</i>)
ketchup -projekt 20 g
szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g
Obiad
ziemniaczana 400 ml (<i>GLU, SEL</i>)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g (<i>JAJ</i>)
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>)
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (<i>GLU</i>)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>)
marmolada 80 g
mandarynka 100 g
Wartości odżywcze: Energia : 3066.07 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 114.20 g; Węglowodany ogółem: 432.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.02 g; Wapń: 942.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1162.31 ug; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; WW: 43.38 Por; Potas: 3916.96 mg; Sód: 10733.17 mg; Fosfor: 1791.84 mg; Żelazo: 13.63 mg; Witamina B12: 4.67 ug; Magnez: 425.56 mg; Witamina D: 1.88 ug;

łatwo strawna
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)
chleb 150 g (<i>GLU</i>)

masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g (<i>SOJ</i>)
ketchup -projekt 20 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
ziemniaczana 400 ml (<i>GLU, SEL</i>)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g (<i>JAJ</i>)
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>)
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (<i>GLU</i>)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>)
marmolada 80 g
mandarynka 100 g
Wartości odżywcze: Energia : 3066.07 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 114.20 g; Węglowodany ogółem: 432.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.02 g; Wapń: 942.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1162.31 ug; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; WW: 43.38 Por; Potas: 3916.96 mg; Sód: 10733.17 mg; Fosfor: 1791.84 mg; Żelazo: 13.63 mg; Witamina B12: 4.67 ug; Magnez: 425.56 mg; Witamina D: 1.88 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
ziemniaczana 400 ml (<i>GLU, SEL</i>)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (<i>JAJ</i>)
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>)
jarzyna duszona 130 g (<i>GLU</i>)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>)
marmolada 80 g
mandarynka 100 g
Wartości odżywcze: Energia : 2883.23 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 99.75 g; Węglowodany ogółem: 424.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.29 g; Wapń: 859.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2039.89 ug; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; WW: 42.60 Por; Potas: 3951.80 mg; Sód: 9918.56 mg; Fosfor: 1768.70 mg; Żelazo: 12.06 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 407.92 mg; Witamina D: 1.60 ug;

Wartości odżywcze: Energia : 2883.23 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 99.75 g; Węglowodany ogółem: 424.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.29 g; Wapń: 859.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2039.89 ug; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; WW: 42.60 Por; Potas: 3951.80 mg; Sód: 9918.56 mg; Fosfor: 1768.70 mg; Żelazo: 12.06 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 407.92 mg; Witamina D: 1.60 ug;
--

cukrzyca
Śniadanie
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g (<i>SOJ</i>)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g
2. śniadanie
chleb 30 g (<i>GLU</i>)
pasta z twarogu i ryby 50g 50 g (<i>RYB, MLE</i>)
Obiad
ziemniaczana 400 ml (<i>GLU, SEL</i>)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g (<i>JAJ</i>)
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>)
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (<i>GLU</i>)
napój owocowy b/cukru 400 ml
Podwieczorek
chleb 30 g (<i>GLU</i>)
szynka konserwowa 36 g
Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>)
szynka łopatkowa 36g 36 g
mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2883.23 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 99.75 g; Węglowodany ogółem: 424.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.29 g; Wapń: 859.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2039.89 ug; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; WW: 42.60 Por; Potas: 3951.80 mg; Sód: 9918.56 mg; Fosfor: 1768.70 mg; Żelazo: 12.06 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 407.92 mg; Witamina D: 1.60 ug;
--

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2967.42 kcal; Białko ogółem: 119.47 g; Tłuszcz: 120.12 g; Węglowodany ogółem: 382.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.17 g; Wapń: 563.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1059.10 ug; Błonnik pokarmowy: 35.71 g; WW: 38.16 Por; Potas: 3716.59 mg; Sód: 11336.73 mg; Fosfor: 1817.04 mg; Żelazo: 15.05 mg; Witamina B12: 7.05 ug; Magnez: 416.92 mg; Witamina D: 4.02 ug; wegetariańska	mandarynka 100 g Wartości odżywcze: Energia : 3039.34 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 96.47 g; Węglowodany ogółem: 472.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.71 g; Wapń: 1339.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1220.03 ug; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; WW: 47.21 Por; Potas: 5941.13 mg; Sód: 5716.29 mg; Fosfor: 2076.15 mg; Żelazo: 14.48 mg; Witamina B12: 11.80 ug; Magnez: 466.59 mg; Witamina D: 5.54 ug;	galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g Wartości odżywcze: Energia : 2595.19 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 84.65 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.92 g; Wapń: 785.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1004.82 ug; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; WW: 35.88 Por; Potas: 4165.46 mg; Sód: 5687.77 mg; Fosfor: 1819.86 mg; Żelazo: 11.67 mg; Witamina B12: 4.56 ug; Magnez: 363.83 mg; Witamina D: 1.89 ug;	masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g Wartości odżywcze: Energia : 2473.44 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 75.54 g; Węglowodany ogółem: 350.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.21 g; Wapń: 779.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1214.58 ug; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3999.32 mg; Sód: 5724.15 mg; Fosfor: 1754.46 mg; Żelazo: 10.94 mg; Witamina B12: 4.40 ug; Magnez: 350.00 mg; Witamina D: 1.70 ug;	masło mix 20g 20 g galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (SEL) sałata -projekt 15 g Wartości odżywcze: Energia : 2454.64 kcal; Białko ogółem: 120.69 g; Tłuszcz: 72.54 g; Węglowodany ogółem: 351.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.41 g; Wapń: 810.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1189.38 ug; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; WW: 35.16 Por; Potas: 4036.12 mg; Sód: 5735.65 mg; Fosfor: 1776.86 mg; Żelazo: 10.95 mg; Witamina B12: 4.49 ug; Magnez: 353.10 mg; Witamina D: 1.68 ug;
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g pastą z twarogu i ryby 100 g (RYB, MLE) jajko 50 g (JAJ) pomidor 50 g 50 g Obiad ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) marmolada 80 g	05.02.2026 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kiełbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt Obiad zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 250 g mizeria 100 g (MLE) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g	łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kiełbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt Obiad zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) 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)	niskotłuszczowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (MLE) kiełbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko gotowane 1 szt Obiad zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (GLU)	cukrzyca Śniadanie chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE) kiełbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ) jabłko 1 szt 2. śniadanie chleb 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ) Obiad zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
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 galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (<i>SEL</i>) sałata -projekt 15 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2508.52 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz: 88.05 g; Węglowodany ogółem: 330.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.06 g; Wapń: 404.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1269.65 ug; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; WW: 32.96 Por; Potas: 3645.95 mg; Sód: 6094.82 mg; Fosfor: 1680.75 mg; Żelazo: 12.42 mg; Witamina B12: 4.14 ug; Magnez: 331.54 mg; Witamina D: 2.54 ug;	mizeria 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 tortilla wegetariańska 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3484.98 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 113.48 g; Węglowodany ogółem: 538.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.99 g; Wapń: 1281.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1290.98 ug; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; WW: 53.86 Por; Potas: 4588.11 mg; Sód: 4955.10 mg; Fosfor: 1943.01 mg; Żelazo: 13.05 mg; Witamina B12: 5.41 ug; Magnez: 420.67 mg; Witamina D: 2.10 ug;	napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) kiełbasa szynkowa wieprzowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) ogórek kiszony 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2886.66 kcal; Białko ogółem: 125.58 g; Tłuszcz: 89.95 g; Węglowodany ogółem: 419.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.49 g; Wapń: 1241.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 952.94 ug; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; WW: 42.04 Por; Potas: 3586.30 mg; Sód: 5425.58 mg; Fosfor: 2253.97 mg; Żelazo: 17.96 mg; Witamina B12: 20.38 ug; Magnez: 431.13 mg; Witamina D: 11.02 ug;	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g kiełbasa szynkowa wieprzowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2875.49 kcal; Białko ogółem: 123.07 g; Tłuszcz: 86.24 g; Węglowodany ogółem: 424.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.12 g; Wapń: 919.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1241.89 ug; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; WW: 42.52 Por; Potas: 3857.92 mg; Sód: 5402.97 mg; Fosfor: 2055.58 mg; Żelazo: 13.08 mg; Witamina B12: 7.72 ug; Magnez: 417.38 mg; Witamina D: 1.62 ug;	kiełbasa szynkowa wieprzowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2781.74 kcal; Białko ogółem: 123.00 g; Tłuszcz: 77.99 g; Węglowodany ogółem: 419.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.64 g; Wapń: 917.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1160.49 ug; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; WW: 42.01 Por; Potas: 3855.32 mg; Sód: 5402.02 mg; Fosfor: 2054.38 mg; Żelazo: 13.07 mg; Witamina B12: 7.72 ug; Magnez: 417.28 mg; Witamina D: 1.55 ug;
cukrzyca				
Śniadanie				
chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g sałatka z pieczarek 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g				
2. śniadanie				
chleb 30 g (<i>GLU</i>) maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>)				
Obiad				
zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml				
Podwieczorek				
chleb 30 g (<i>GLU</i>) twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>)				
Kolacja				
herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ryba w folii z jarzynami 80 g				

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2799.22 kcal; Białko ogółem: 143.31 g; Tłuszcz: 90.53 g; Węglowodany ogółem: 379.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.85 g; Wapń: 964.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1406.01 ug; Błonnik pokarmowy: 30.53 g; WW: 37.87 Por; Potas: 3787.74 mg; Sód: 5849.58 mg; Fosfor: 2270.50 mg; Żelazo: 13.80 mg; Witamina B12: 8.45 ug; Magnez: 390.22 mg; Witamina D: 3.82 ug;

wegetariańska

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)

Obiad

zupa barszcz czerwony z fasolą 400 ml
(*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
ryba w folii z jarzynami 80 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 3071.51 kcal; Białko ogółem: 133.89 g; Tłuszcz: 105.12 g; Węglowodany ogółem: 425.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.73 g; Wapń: 1100.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1218.49 ug; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; WW: 42.67 Por; Potas: 3577.00 mg; Sód: 5017.53 mg; Fosfor: 2281.37 mg; Żelazo: 14.52 mg; Witamina B12: 8.65 ug; Magnez: 440.63 mg; Witamina D: 1.51 ug;

07.02.2026
2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
mielonka tyrolska 57 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Obiad

rosół z makaronem dieta 400 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka 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
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2455.98 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 81.41 g; Węglowodany ogółem: 350.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.12 g; Wapń: 861.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2347.72 ug; Błonnik pokarmowy: 33.77 g; WW: 35.02 Por; Potas: 4793.65 mg; Sód: 7081.50 mg; Fosfor: 1777.33 mg; Żelazo: 13.53 mg; Witamina B12: 3.30 ug; Magnez: 384.11 mg; Witamina D: 3.70 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Obiad

rosół z makaronem dieta 400 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka 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
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2475.33 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 87.30 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.21 g; Wapń: 783.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2377.12 ug; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; WW: 33.76 Por; Potas: 4394.15 mg; Sód: 6888.05 mg; Fosfor: 1745.98 mg; Żelazo: 11.85 mg; Witamina B12: 3.32 ug; Magnez: 371.66 mg; Witamina D: 3.54 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Obiad

rosół z makaronem dieta 400 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka 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
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2475.33 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 87.30 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.21 g; Wapń: 783.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2377.12 ug; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; WW: 33.76 Por; Potas: 4394.15 mg; Sód: 6888.05 mg; Fosfor: 1745.98 mg; Żelazo: 11.85 mg; Witamina B12: 3.32 ug; Magnez: 371.66 mg; Witamina D: 3.54 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
jajko 50 g
(*JAJ*)

Obiad

rosół z makaronem dieta 400 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ser żółty 36g 36 g
(MLE)
Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g
Wartości odżywcze: Energia : 2462.03 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 84.66 g; Węglowodany ogółem: 335.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.11 g; Wapń: 756.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2504.84 ug; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; WW: 33.41 Por; Potas: 4357.98 mg; Sód: 7285.92 mg; Fosfor: 1817.96 mg; Żelazo: 14.98 mg; Witamina B12: 3.36 ug; Magnez: 374.65 mg; Witamina D: 4.39 ug;

wegetariańska

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
jajko 100 g
(JAJ)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
sałata -projekt 15 g

Obiad
pieczarkowa z makaronem 400 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
zapekanka z ziemniakow 250 g
(JAJ)
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(MLE)

budyń 200 ml
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(MLE)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g
Wartości odżywcze: Energia : 2621.47 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 100.34 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.04 g; Wapń: 1904.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2944.04 ug; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; WW: 35.14 Por; Potas: 4347.92 mg; Sód: 6029.24 mg; Fosfor: 2422.45 mg; Żelazo: 17.43 mg; Witamina B12: 23.11 ug; Magnez: 383.83 mg; Witamina D: 14.71 ug;

08.02.2026

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 kalafiorowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
schab pieczony projekt 75 g

sos porowy 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
pasta z kurczaka 100 g
(MLE, SEL)
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2790.89 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 113.73 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.32 g; Wapń: 1133.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1475.62 ug; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; WW: 34.43 Por; Potas: 4447.10 mg; Sód: 7582.66 mg; Fosfor: 1814.52 mg; Żelazo: 14.18 mg; Witamina B12: 5.96 ug; Magnez: 388.00 mg; Witamina D: 2.38 ug;

łatwo strawna

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
schab pieczony projekt 75 g
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
pasta z kurczaka 100 g
(MLE, SEL)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2610.68 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 94.28 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.98 g; Wapń: 818.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1398.64 ug; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; WW: 35.01 Por; Potas: 4685.39 mg; Sód: 7187.93 mg; Fosfor: 1843.85 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina B12: 5.31 ug; Magnez: 396.73 mg; Witamina D: 1.93 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
ketchup -projekt 20 g

pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
schab pieczony projekt 75 g
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
pasta z kurczaka 100 g
(MLE, SEL)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2610.68 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 94.28 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.98 g; Wapń: 818.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1398.64 ug; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; WW: 35.01 Por; Potas: 4685.39 mg; Sód: 7187.93 mg; Fosfor: 1843.85 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina B12: 5.31 ug; Magnez: 396.73 mg; Witamina D: 1.93 ug;

cukrzyca

Śniadanie
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
pomidor 50 g 50 g				
2. śniadanie				
chleb 30 g (GLU)				
serek do chleba 1/2szt 62,5 g (MLE)				
Obiad				
zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL)				
schab pieczony projekt 75 g				
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)				
ziemniaki 250 250 g				
kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL)				
napój owocowy b/cukru 400 ml				
Podwieczorek				
chleb 30 g (GLU)				
maślanka naturalna 200 ml (MLE)				
Kolacja				
herbata b/c 500 ml				
chleb 150 g (GLU)				
masło mix 20g 20 g				
pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL)				
ser żółty 36g 36 g (MLE)				
sałata -projekt 15 g				
Wartości odżywcze: Energia : 2584.65 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 98.43 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.26 g; Wapń: 969.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1292.33 ug; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4486.38 mg; Sód: 8945.61 mg; Fosfor: 1924.48 mg; Żelazo: 11.99 mg; Witamina B12: 5.07 ug; Magnez: 407.96 mg; Witamina D: 1.54 ug;				
wegetariańska				
Śniadanie				
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)				
chleb 150 g (GLU)				
masło mix 20g 20 g				
ser żółty 90 g (MLE)				
ketchup -projekt 20 g				
pomidor 50 g 50 g				
Obiad				
zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL)				
pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)				
jogurt owocowy 150 ml				
napój owocowy z jabłek 400 ml				
Kolacja				
herbata 500 ml				
chleb 150 g (GLU)				
masło mix 20g 20 g				
pasta z jarzyn i fasoli 100 g				
twaróg 50 g 50 g (MLE)				
sałata -projekt 15 g				
Wartości odżywcze: Energia : 2846.19 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 101.33 g; Węglowodany ogółem: 403.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.25 g; Wapń: 1850.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1952.80 ug; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; WW: 40.68 Por; Potas: 3705.28 mg; Sód: 4542.70 mg; Fosfor: 2052.92 mg; Żelazo: 12.67 mg; Witamina B12: 5.06 ug; Magnez: 385.81 mg; Witamina D: 1.19 ug;				
09.02.2026				
2b				
podstawowa				
Śniadanie				
kakao 450 ml (MLE)				
chleb 150 g (GLU)				
masło mix 20g 20 g				
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)				
dżem 80 g				
jabłko 1 szt				
Obiad				
zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, 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				
ser do chleba smakowy 125 g (MLE)				
kiełbasa żywiecka- 36 g				
mandarynka 100 g				
Wartości odżywcze: Energia : 3126.72 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 116.37 g; Węglowodany ogółem: 453.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.58 g; Wapń: 960.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 835.06 ug; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; WW: 45.18 Por; Potas: 3621.59 mg; Sód: 6009.24 mg; Fosfor: 1594.88 mg; Żelazo: 11.72 mg; Witamina B12: 4.73 ug; Magnez: 339.93 mg; Witamina D: 1.55 ug;				
łatwo strawna				
Śniadanie				
kakao 450 ml (MLE)				
chleb 150 g (GLU)				
masło mix 20g 20 g				
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)				
dżem 80 g				
jabłko 1 szt				
Obiad				
zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, 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				
ser do chleba smakowy 125 g (MLE)				
kiełbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)				
mandarynka 100 g				
Wartości odżywcze: Energia : 3108.47 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 105.57 g; Węglowodany ogółem: 470.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.71 g; Wapń: 1121.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 890.86 ug; Błonnik pokarmowy: 33.10 g; WW: 46.96 Por; Potas: 4046.69 mg; Sód: 5772.69 mg; Fosfor: 1723.08 mg; Żelazo: 12.03 mg; Witamina B12: 4.59 ug; Magnez: 373.48 mg; Witamina D: 1.64 ug;				
niskotłuszczowa				
Śniadanie				
kakao 450 ml (MLE)				
chleb 150 g (GLU)				
masło mix 20g 20 g				
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)				
dżem 80 g				
jabłko 1 szt				
Obiad				
zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)				
makaron nitki z piersia z kurczaka niskotł-projekt 350 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)				
kiełbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)				
mandarynka 100 g				

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2904.57 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 94.72 g; Węglowodany ogółem: 439.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.04 g; Wapń: 927.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1307.46 ug; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; WW: 43.89 Por; Potas: 3795.54 mg; Sód: 5350.44 mg; Fosfor: 1754.03 mg; Żelazo: 10.66 mg; Witamina B12: 4.64 ug; Magnez: 362.93 mg; Witamina D: 1.27 ug;

cukrzyca

Śniadanie

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

2. śniadanie

chleb 30 g
(**GLU**)
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 400 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, SOJ**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(**GLU**)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)

Kolacja

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

masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kiełbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2871.92 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 109.90 g; Węglowodany ogółem: 392.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.02 g; Wapń: 642.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 803.06 ug; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; WW: 39.10 Por; Potas: 3768.89 mg; Sód: 6776.58 mg; Fosfor: 1619.64 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina B12: 3.45 ug; Magnez: 344.12 mg; Witamina D: 1.87 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
dżem 80 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 400 ml
(**GLU, 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

sałatka kebab wegetariańska 150 g
(**MLE**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3291.28 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 123.50 g; Węglowodany ogółem: 478.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.69 g; Wapń: 1753.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1650.36 ug; Błonnik pokarmowy: 38.31 g; WW: 47.70 Por; Potas: 4275.99 mg; Sód: 6308.51 mg; Fosfor: 2070.79 mg; Żelazo: 12.60 mg; Witamina B12: 5.66 ug; Magnez: 402.68 mg; Witamina D: 2.39 ug;

10.02.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasztetowa 90 g
jajko 50 g
(**JAJ**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml
(**MLE, SEL**)
sos myśliwski -projekt 205 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ryż 200 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**)
kiełbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2884.57 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 128.25 g; Węglowodany ogółem: 348.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.73 g; Wapń: 819.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2929.37 ug; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; WW: 35.03 Por; Potas: 3187.28 mg; Sód: 8724.27 mg; Fosfor: 1713.41 mg; Żelazo: 16.69 mg; Witamina B12: 10.39 ug; Magnez: 306.73 mg; Witamina D: 3.37 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
schab pieczony 55 g
jajko 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Obiad

ziemniaczana 400 ml
(**GLU, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
marchewka duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

twaróg z koperkiem 100 g
(**MLE**)
kiełbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2836.03 kcal; Białko ogółem: 134.33 g; Tłuszcz: 101.04 g; Węglowodany ogółem: 371.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.28 g; Wapń: 843.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3221.95 ug; Błonnik pokarmowy: 27.60 g; WW: 37.29 Por; Potas: 4063.05 mg; Sód: 8987.75 mg; Fosfor: 2005.28 mg; Żelazo: 13.45 mg; Witamina B12: 5.06 ug; Magnez: 374.82 mg; Witamina D: 5.19 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
schab pieczony 55 g
dżem 80 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

ziemniaczana 400 ml
(**GLU, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2968.13 kcal; Białko ogółem: 128.32 g; Tłuszcz: 96.35 g; Węglowodany ogółem: 420.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.79 g; Wapń: 830.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3086.75 ug; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; WW: 42.20 Por; Potas: 4047.75 mg; Sód: 8918.05 mg; Fosfor: 1912.88 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina B12: 4.26 ug; Magnez: 372.82 mg; Witamina D: 4.34 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
schab pieczony 55 g
sałatka z pieczarek 50g 50 g
(*JAJ, MLE*)
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 400 ml
(*GLU, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż brazowy 200 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2996.38 kcal; Białko ogółem: 146.64 g; Tłuszcz: 115.77 g; Węglowodany ogółem: 377.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.05 g; Wapń: 824.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2457.62 ug; Błonnik pokarmowy: 40.59 g; WW: 37.78 Por; Potas: 4390.23 mg; Sód: 10022.62 mg; Fosfor: 2241.64 mg; Żelazo: 18.16 mg; Witamina B12: 8.59 ug; Magnez: 502.51 mg; Witamina D: 5.71 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko 50 g
(*JAJ*)
sałatka z pieczarek 50g 50 g
(*JAJ, MLE*)
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml
(*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
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2743.51 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 108.13 g; Węglowodany ogółem: 378.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.91 g; Wapń: 1104.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2390.37 ug; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; WW: 38.03 Por; Potas: 3843.24 mg; Sód: 5871.07 mg; Fosfor: 1841.64 mg; Żelazo: 12.20 mg; Witamina B12: 5.04 ug; Magnez: 328.18 mg; Witamina D: 3.39 ug;

11.02.2026
2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa żywiecka 57 g
dżem 80 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z lanym ciastem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
rumsztyk woł-drobiowy-projekt 120 g
(*GLU*)

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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Wartości odżywcze: Energia : 2797.12 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 107.62 g; Węglowodany ogółem: 388.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.52 g; Wapń: 774.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1568.97 ug; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; WW: 38.76 Por; Potas: 4120.46 mg; Sód: 4088.90 mg; Fosfor: 1540.48 mg; Żelazo: 12.67 mg; Witamina B12: 4.77 ug; Magnez: 338.29 mg; Witamina D: 1.94 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
dżem 80 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z lanym ciastem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Wartości odżywcze: Energia : 2783.73 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 103.71 g; Węglowodany ogółem: 368.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.61 g; Wapń: 783.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1618.71 ug; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; WW: 36.76 Por; Potas: 4563.05 mg; Sód: 4028.00 mg; Fosfor: 1887.38 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 375.60 mg; Witamina D: 2.66 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
dżem 80 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z lanym ciastem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Wartości odżywcze: Energia : 2800.57 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 101.59 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.21 g; Wapń: 791.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3215.27 ug; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; WW: 38.12 Por; Potas: 4852.51 mg; Sód: 4337.90 mg; Fosfor: 1900.72 mg; Żelazo: 11.89 mg; Witamina B12: 3.98 ug; Magnez: 381.99 mg; Witamina D: 2.65 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g
(*JAJ, MLE*)

Obiad

selerowa z lanym ciastem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Wartości odżywcze: Energia : 2761.27 kcal; Białko ogółem: 148.34 g; Tłuszcz: 115.75 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.40 g; Wapń: 520.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2116.03 ug; Błonnik pokarmowy: 31.58 g; WW: 30.94 Por; Potas: 4692.03 mg; Sód: 6379.42 mg; Fosfor: 2232.77 mg; Żelazo: 13.99 mg; Witamina B12: 7.95 ug; Magnez: 434.53 mg; Witamina D: 4.09 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
sałatka z pomidorów i cebuli 100 g
(*MLE*)

Obiad

selerowa z lanym ciastem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
naleśniki z serem białym 2 szt
(*GLU, JAJ, MLE*)
surówka z marchwii 100 g
(*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 : 3068.06 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 127.43 g; Węglowodany ogółem: 397.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 67.51 g; Wapń: 1823.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3260.36 ug; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; WW: 39.94 Por; Potas: 2766.26 mg; Sód: 3583.99 mg; Fosfor: 2211.12 mg; Żelazo: 10.04 mg; Witamina B12: 6.39 ug; Magnez: 272.80 mg; Witamina D: 1.49 ug;

12.02.2026
2b
podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
ser ziarnisty 150 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa grysikowa 400 ml
(*GLU, SEL*)
gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem 250 g
(*SEL*)
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
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
miód 50 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 3271.04 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 118.20 g; Węglowodany ogółem: 461.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.52 g; Wapń: 1345.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3269.07 ug; Błonnik pokarmowy: 37.78 g; WW: 45.98 Por; Potas: 5062.94 mg; Sód: 8953.98 mg; Fosfor: 2204.63 mg; Żelazo: 19.17 mg; Witamina B12: 29.80 ug; Magnez: 441.07 mg; Witamina D: 11.34 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(*SOJ*)
ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa grysikowa 400 ml
(*GLU, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(*GLU, SEL*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
miód 50 g
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2965.74 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 116.56 g; Węglowodany ogółem: 381.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.31 g; Wapń: 993.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3320.53 ug; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; WW: 38.19 Por; Potas: 4568.15 mg; Sód: 10374.11 mg; Fosfor: 1816.36 mg; Żelazo: 16.75 mg; Witamina B12: 14.30 ug; Magnez: 406.86 mg; Witamina D: 2.41 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

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

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa grysikowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (<i>JAJ</i>) sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g buraczki gotowane 130 g (<i>GLU, MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g miód 50 g pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 2751.83 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 99.20 g; Węglowodany ogółem: 385.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.63 g; Wapń: 833.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1068.11 ug; Błonnik pokarmowy: 25.30 g; WW: 38.61 Por; Potas: 4278.84 mg; Sód: 8344.02 mg; Fosfor: 1604.78 mg; Żelazo: 12.93 mg; Witamina B12: 4.68 ug; Magnez: 365.43 mg; Witamina D: 2.04 ug; cukrzyca Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) ser ziarnisty 150 g pomidor 50 g 50 g 2. śniadanie	chleb 30 g (<i>GLU</i>) szynka konserwowa 36 g Obiad zupa grysikowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (<i>JAJ</i>) sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) sałatka z pora 1/2 50 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g (<i>GLU, GOR</i>) ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) ogórek kiszony 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 3074.74 kcal; Białko ogółem: 145.69 g; Tłuszcz: 141.64 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 72.30 g; Wapń: 1204.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3605.50 ug; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; WW: 33.50 Por; Potas: 4727.83 mg; Sód: 11433.48 mg; Fosfor: 2664.84 mg; Żelazo: 21.13 mg; Witamina B12: 30.61 ug; Magnez: 449.65 mg; Witamina D: 12.22 ug; wegetariańska	Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) ser ziarnisty 150 g jabłko 1 szt Obiad zupa grysikowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) gołabki wegetariańskie 250 g sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g smalczyk z fasoli 100 g jogurt naturalny 150 g miód 25 g pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 2923.43 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 81.00 g; Węglowodany ogółem: 483.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.73 g; Wapń: 1659.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1623.72 ug; Błonnik pokarmowy: 48.90 g; WW: 48.12 Por; Potas: 5977.00 mg; Sód: 6807.18 mg; Fosfor: 2356.72 mg; Żelazo: 17.66 mg; Witamina B12: 20.27 ug; Magnez: 517.45 mg; Witamina D: 10.84 ug; 13.02.2026 2b podstawowa	Śniadanie kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g mortadela 36 g jabłko 1 szt Obiad zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (<i>GLU</i>) ryba smazona -projekt 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słoño 100 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 2927.35 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 93.51 g; Węglowodany ogółem: 434.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.32 g; Wapń: 926.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1098.95 ug; Błonnik pokarmowy: 38.99 g; WW: 43.47 Por; Potas: 5424.84 mg; Sód: 3521.92 mg; Fosfor: 2179.58 mg; Żelazo: 14.32 mg; Witamina B12: 8.81 ug; Magnez: 466.42 mg; Witamina D: 1.31 ug; łatwo strawna Śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt Obiad zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryba po grecku-projekt 220 g (<i>GLU</i>) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słoño 100 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 2474.23 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 65.52 g; Węglowodany ogółem: 392.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.96 g; Wapń: 881.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1769.65 ug; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; WW: 39.39 Por; Potas: 4302.62 mg; Sód: 4392.17 mg; Fosfor: 1865.83 mg; Żelazo: 11.39 mg; Witamina B12: 7.09 ug; Magnez: 387.01 mg; Witamina D: 0.92 ug; niskotłuszczowa Śniadanie kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>)
--	---	---	--	---

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g szynka konserwowa 36 g jabłko gotowane 1 szt Obiad zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryba po grecku-projekt 220 g (<i>GLU</i>) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2474.23 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 65.52 g; Węglowodany ogółem: 392.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.96 g; Wapń: 881.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1769.65 ug; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; WW: 39.39 Por; Potas: 4302.62 mg; Sód: 4392.17 mg; Fosfor: 1865.83 mg; Żelazo: 11.39 mg; Witamina B12: 7.09 ug; Magnez: 387.01 mg; Witamina D: 0.92 ug; cukrzyca Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g szynka konserwowa 36 g jabłko 1 szt 2. śniadanie	chleb 30 g (<i>GLU</i>) serek do chleba 1/2szt 62,5 g (<i>MLE</i>) Obiad zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryba po grecku-projekt 220 g (<i>GLU</i>) ziemniaki 250 250 g napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) ser topiony 1/2szt 50 g (<i>MLE</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2494.54 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 87.53 g; Węglowodany ogółem: 340.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.22 g; Wapń: 567.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1736.82 ug; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; WW: 33.98 Por; Potas: 3765.64 mg; Sód: 5557.28 mg; Fosfor: 1941.65 mg; Żelazo: 11.13 mg; Witamina B12: 6.42 ug; Magnez: 355.85 mg; Witamina D: 1.08 ug; wegetariańska Śniadanie kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>)	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) jabłko 1 szt Obiad zupa warszawska z ziemniakami 400 ml (<i>GLU</i>) ryba smazona -projekt 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (<i>MLE</i>) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3142.85 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 102.92 g; Węglowodany ogółem: 466.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.89 g; Wapń: 1282.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1206.85 ug; Błonnik pokarmowy: 39.69 g; WW: 46.63 Por; Potas: 5490.04 mg; Sód: 3148.62 mg; Fosfor: 2367.48 mg; Żelazo: 14.53 mg; Witamina B12: 9.24 ug; Magnez: 529.32 mg; Witamina D: 1.02 ug; 14.02.2026 2b podstawowa Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) mielonka tyrolska 36 g chrzan 20 g Obiad zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) wątroba wieprzowa-projekt 220 g (<i>GLU</i>) ziemniaki 250 250 g sałatka z ogórka kiszzonego 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) miód 50 g jabłko 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2918.21 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 93.05 g; Węglowodany ogółem: 420.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.89 g; Wapń: 1147.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 24591.28 ug; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; WW: 42.28 Por; Potas: 4124.79 mg; Sód: 5359.88 mg; Fosfor: 2242.95 mg; Żelazo: 42.97 mg; Witamina B12: 49.65 ug; Magnez: 343.84 mg; Witamina D: 2.93 ug; łatwo strawna Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) kiełbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) ketchup -projekt 20 g Obiad zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) gulasz z żołądków dieta projekt 205 g (<i>GLU</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 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 serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) miód 50 g jabłko 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2832.00 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 86.16 g; Węglowodany ogółem: 422.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.72 g; Wapń: 1159.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1061.10 ug; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; WW: 42.44 Por; Potas: 3961.69 mg; Sód: 5683.77 mg; Fosfor: 1922.00 mg; Żelazo: 15.98 mg; Witamina B12: 6.00 ug; Magnez: 336.42 mg; Witamina D: 1.54 ug;

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

niskotłuszczowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
ketchup -projekt 20 g

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz wołowy 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 naturalny 150 g
(*MLE*)
miód 50 g
jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2779.60 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 80.59 g; Węglowodany ogółem: 426.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.40 g; Wapń: 1181.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1183.90 ug; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; WW: 42.74 Por; Potas: 4318.78 mg; Sód: 5169.34 mg; Fosfor: 2003.58 mg; Żelazo: 13.22 mg; Witamina B12: 6.92 ug; Magnez: 354.72 mg; Witamina D: 1.72 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz z żołądków dieta projekt 205 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
schab gotowany 30 g
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2847.52 kcal; Białko ogółem: 133.64 g; Tłuszcz: 108.91 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.67 g; Wapń: 780.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1165.57 ug; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; WW: 36.09 Por; Potas: 3958.72 mg; Sód: 6136.85 mg; Fosfor: 1938.10 mg; Żelazo: 17.32 mg; Witamina B12: 5.53 ug; Magnez: 334.82 mg; Witamina D: 2.15 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gzik projekt 130 g
(*MLE*)
ziemniaki 4 szt 4 szt
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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
miód 50 g
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2863.42 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 102.65 g; Węglowodany ogółem: 391.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.79 g; Wapń: 1490.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1696.13 ug; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; WW: 39.28 Por; Potas: 4107.94 mg; Sód: 3704.35 mg; Fosfor: 2492.26 mg; Żelazo: 9.99 mg; Witamina B12: 9.11 ug; Magnez: 359.44 mg; Witamina D: 1.12 ug;