

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

04.01.2026
2b

podstawowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- szynka konserwowa 57 g
- szynka konserwowa 36 g
- pomidor 50 g 50 g
- ketchup -projekt 20 g

Obiad

- zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- pieczeń wieprzowa projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- surówka coleslaw kolorowa 100 g
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
- szynka konserwowa 36 g
- sałata -projekt 15 g

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

łatwo strawna

Śniadanie

- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- szynka konserwowa 57 g
- szynka konserwowa 36 g
- pomidor 50 g 50 g
- ketchup -projekt 20 g

Obiad

- zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- surówka z selera 100 g (MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
- szynka konserwowa 36 g
- sałata -projekt 15 g

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

niskotłuszczowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- szynka konserwowa 57 g
- szynka konserwowa 36 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- surówka z selera drobno starta 100 g
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
- szynka konserwowa 36 g
- sałata -projekt 15 g

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

cukrzyca

Śniadanie

- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- szynka konserwowa 57 g
- szynka konserwowa 36 g
- pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

- zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- surówka z selera 100 g (MLE)
- napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

- chleb 30 g (GLU)
- szynka gotowana 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)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2745.33 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 121.10 g; Węglowodany ogółem: 327.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 106.04 g; Wapń: 419.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1129.28 ug; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; WW: 32.67 Por; Potas: 3966.62 mg; Sód: 9814.22 mg; Fosfor: 1668.83 mg; Żelazo: 12.57 mg; Witamina B12: 3.78 ug; Magnez: 368.01 mg; Witamina D: 2.28 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser żółty 57 g (MLE)
- ser żółty 36g 36 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g
- ketchup -projekt 20 g

Obiad

- zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ)
- ziemniaki 250 250 g
- surówka coleslaw kolorowa 100 g
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) marmolada 40g 40 g sałata -projekt 15 g	Wartości odżywcze: Energia : 2915.05 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 115.25 g; Węglowodany ogółem: 397.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 161.48 g; Wapń: 1835.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1393.16 ug; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; WW: 39.73 Por; Potas: 4470.67 mg; Sód: 6661.38 mg; Fosfor: 2131.45 mg; Żelazo: 14.02 mg; Witamina B12: 5.15 ug; Magnez: 439.58 mg; Witamina D: 1.06 ug;
05.01.2026 2b podstawowa	
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	
Obiad zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) sos mięsny wieprzowy-normalne -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>)	

kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) sałatka z kapusty pekińskiej 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 jajko 100 g (<i>JAJ</i>) pasztet z indyka 100 g (<i>GLU, GOR</i>) sałata -projekt 15 g	Wartości odżywcze: Energia : 3261.12 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 157.93 g; Węglowodany ogółem: 369.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 124.75 g; Wapń: 1256.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4440.94 ug; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; WW: 36.98 Por; Potas: 4264.49 mg; Sód: 12940.35 mg; Fosfor: 2424.81 mg; Żelazo: 20.16 mg; Witamina B12: 15.12 ug; Magnez: 455.18 mg; Witamina D: 4.48 ug;
łatwo strawna		
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		
Obiad zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)		

sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) sałatka z kapusty pekińskiej 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 jajko 100 g (<i>JAJ</i>) szynka konserwowa 57 g sałata -projekt 15 g	Wartości odżywcze: Energia : 3160.97 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 149.27 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 118.34 g; Wapń: 955.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2311.69 ug; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; WW: 37.06 Por; Potas: 4306.79 mg; Sód: 12248.20 mg; Fosfor: 2000.11 mg; Żelazo: 15.72 mg; Witamina B12: 5.95 ug; Magnez: 445.03 mg; Witamina D: 4.04 ug;
niskotłuszczowa		
Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		
Obiad zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)		

sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) surówka z selera 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 szynka konserwowa 36 g szynka konserwowa 57 g sałata -projekt 15 g	Wartości odżywcze: Energia : 2837.97 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 130.69 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 83.94 g; Wapń: 408.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1466.21 ug; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; WW: 34.94 Por; Potas: 3815.35 mg; Sód: 9388.71 mg; Fosfor: 1556.84 mg; Żelazo: 13.56 mg; Witamina B12: 2.95 ug; Magnez: 369.07 mg; Witamina D: 2.29 ug;
cukrzyca		
Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g		
2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) jogurt naturalny 150 g		
Obiad		

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml	Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>)	Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (<i>JAJ</i>) szynka konserwowa 57 g	Wartości odżywcze: Energia : 3155.47 kcal; Białko ogółem: 120.03 g; Tłuszcz: 148.55 g; Węglowodany ogółem: 369.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 113.43 g; Wapń: 740.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2216.81 ug; Błonnik pokarmowy: 35.94 g; WW: 36.81 Por; Potas: 4264.77 mg; Sód: 12904.67 mg; Fosfor: 2003.99 mg; Żelazo: 16.91 mg; Witamina B12: 5.46 ug; Magnez: 451.07 mg; Witamina D: 4.33 ug;
wegetariańska			
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)			

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) miod 25 g pomidor 50 g 50 g Obiad zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kotlecki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sałatka z kapusty pekińskiej 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 jajko 100 g (<i>JAJ</i>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) sałata -projekt 15 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3049.81 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 125.82 g; Węglowodany ogółem: 407.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 104.37 g; Wapń: 1498.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1808.50 ug; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; WW: 40.90 Por; Potas: 3482.55 mg; Sód: 8980.03 mg; Fosfor: 2025.16 mg; Żelazo: 13.40 mg; Witamina B12: 6.85 ug; Magnez: 381.38 mg; Witamina D: 3.01 ug;	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g Obiad zupa koperkowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 120 g (<i>GLU, JAJ</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 pieczeń rzymska 57 g twarog z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2835.30 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 123.34 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 166.81 g; Wapń: 827.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 869.07 ug; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; WW: 35.54 Por; Potas: 4177.87 mg; Sód: 6659.25 mg; Fosfor: 1631.87 mg; Żelazo: 11.89 mg; Witamina B12: 4.51 ug; Magnez: 352.49 mg; Witamina D: 2.00 ug;	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g Obiad zupa koperkowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g (<i>JAJ</i>) sos śmietanowy-ziółowy 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 twarog z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2731.72 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 113.27 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 86.22 g; Wapń: 797.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1037.48 ug; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; WW: 34.70 Por; Potas: 4275.82 mg; Sód: 9111.50 mg; Fosfor: 1627.37 mg; Żelazo: 13.01 mg; Witamina B12: 4.43 ug; Magnez: 366.04 mg; Witamina D: 2.28 ug;	Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g Obiad zupa koperkowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (<i>JAJ</i>) sos śmietanowy-ziółowy 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 twarog z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2757.42 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 115.44 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 86.22 g; Wapń: 798.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1037.48 ug; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; WW: 34.70 Por; Potas: 4303.32 mg; Sód: 9116.70 mg; Fosfor: 1643.27 mg; Żelazo: 13.12 mg; Witamina B12: 4.50 ug; Magnez: 367.94 mg; Witamina D: 2.35 ug;	cukrzyca Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) serek do chleba 1/2szt 62,5 g (<i>MLE</i>) Obiad zupa koperkowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g (<i>JAJ</i>) sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (<i>GLU, MLE, 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>) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g twarog z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g
06.01.2026 2b podstawowa Śniadanie				
łatwo strawna Śniadanie niskotłuszczowa				

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2840.08 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Tłuszcz: 127.84 g; Węglowodany ogółem: 329.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 161.68 g; Wapń: 722.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 924.65 ug; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; WW: 32.69 Por; Potas: 4242.38 mg; Sód: 9773.13 mg; Fosfor: 1954.44 mg; Żelazo: 15.00 mg; Witamina B12: 20.05 ug; Magnez: 384.33 mg; Witamina D: 11.50 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa koperkowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) nalesniki z serem białym-projekt 2 szt (<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 nutella 50 g twarog z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g	Wartości odżywcze: Energia : 2873.60 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 97.82 g; Węglowodany ogółem: 412.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.06 g; Wapń: 1041.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 952.49 ug; Błonnik pokarmowy: 20.79 g; WW: 41.59 Por; Potas: 2443.59 mg; Sód: 4116.13 mg; Fosfor: 1655.49 mg; Żelazo: 8.82 mg; Witamina B12: 5.43 ug; Magnez: 292.01 mg; Witamina D: 0.99 ug; 07.01.2026 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kiełbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g (<i>SOJ, SEL</i>) musztarda 11 g (<i>GOR</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) schab pieczony projekt 75 g sos pieczarkowy 130 ml (<i>GLU, MLE</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 -dieta 100 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 57 g Wartości odżywcze: Energia : 2725.09 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 106.41 g; Węglowodany ogółem: 350.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 91.70 g; Wapń: 764.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3146.08 ug; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; WW: 35.06 Por; Potas: 4442.66 mg; Sód: 7028.57 mg; Fosfor: 1758.46 mg; Żelazo: 13.45 mg; Witamina B12: 4.29 ug; Magnez: 384.29 mg; Witamina D: 3.09 ug; łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, 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 -dieta 100 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 57 g Wartości odżywcze: Energia : 2483.54 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 86.33 g; Węglowodany ogółem: 345.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 84.70 g; Wapń: 829.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3189.45 ug; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; WW: 34.59 Por; Potas: 4159.59 mg; Sód: 6381.17 mg; Fosfor: 1723.46 mg; Żelazo: 10.71 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 361.30 mg; Witamina D: 1.60 ug; niskotłuszczowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, 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 konserwowa 57 g Wartości odżywcze: Energia : 2482.04 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 84.22 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 91.45 g; Wapń: 877.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3752.65 ug; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; WW: 35.30 Por; Potas: 4415.69 mg; Sód: 6836.62 mg; Fosfor: 1765.19 mg; Żelazo: 10.94 mg; Witamina B12: 4.36 ug; Magnez: 378.60 mg; Witamina D: 1.59 ug; cukrzyca Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) parówka 60g 50 g (<i>SOJ</i>) Obiad zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g kałafior z masłem i bułką tartą 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek
--	---	---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
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 konserwowa 57 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2620.39 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 100.83 g; Węglowodany ogółem: 336.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 142.11 g; Wapń: 713.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1266.07 ug; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; WW: 33.63 Por; Potas: 3758.77 mg; Sód: 7419.80 mg; Fosfor: 1732.87 mg; Żelazo: 12.34 mg; Witamina B12: 3.70 ug; Magnez: 354.74 mg; Witamina D: 1.81 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) pasta z twarogu i ryby 100 g (<i>RYB, MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) pierogi ruskie -projekt 350 g (<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 jarzynowa -dieta 100 g (<i>MLE</i>) ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2579.60 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 93.13 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.65 g; Wapń: 1414.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1480.56 ug; Błonnik pokarmowy: 24.17 g; WW: 36.19 Por; Potas: 2850.97 mg; Sód: 4421.61 mg; Fosfor: 1715.70 mg; Żelazo: 9.96 mg; Witamina B12: 10.78 ug; Magnez: 285.02 mg; Witamina D: 4.80 ug; 08.01.2026 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) mortadela 57 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) sałata -projekt 15 g Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (<i>MLE</i>) surówka z kiszonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2791.89 kcal; Białko ogółem: 143.06 g; Tłuszcz: 119.26 g; Węglowodany ogółem: 310.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 94.99 g; Wapń: 1500.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1351.61 ug; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; WW: 31.04 Por; Potas: 4644.33 mg; Sód: 10121.92 mg; Fosfor: 2480.82 mg; Żelazo: 14.76 mg; Witamina B12: 21.34 ug; Magnez: 440.83 mg; Witamina D: 11.88 ug; łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) miód 25 g jabłko 1 szt Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml	herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2798.26 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 115.75 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 94.44 g; Wapń: 767.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 966.27 ug; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; WW: 34.75 Por; Potas: 4362.48 mg; Sód: 9916.78 mg; Fosfor: 1952.55 mg; Żelazo: 11.81 mg; Witamina B12: 4.44 ug; Magnez: 400.05 mg; Witamina D: 2.56 ug; niskotłuszczowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) miód 25 g jabłko gotowane 1 szt Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja	herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2779.45 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 112.75 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 94.73 g; Wapń: 798.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 941.04 ug; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; WW: 34.85 Por; Potas: 4399.24 mg; Sód: 9928.28 mg; Fosfor: 1974.94 mg; Żelazo: 11.82 mg; Witamina B12: 4.53 ug; Magnez: 403.14 mg; Witamina D: 2.55 ug; cukrzyca Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) jabłko 1 szt 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) twaróg z porem 50 g (<i>MLE</i>) Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
sałata zielona ze śmietaną 80 g (<i>MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) sałatka z pieczarek 50g 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 2833.60 kcal; Białko ogółem: 153.34 g; Tłuszcz: 116.18 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 106.85 g; Wapń: 1253.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1317.14 ug; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; WW: 32.06 Por; Potas: 4638.96 mg; Sód: 10834.80 mg; Fosfor: 2645.81 mg; Żelazo: 17.22 mg; Witamina B12: 21.19 ug; Magnez: 449.03 mg; Witamina D: 13.27 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) konserwa rybna 1 szt 240 g (<i>RYB</i>) sałata -projekt 15 g Obiad	krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) naleśniki z serem białym i szpinakiem-projekt 2 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sałata zielona ze śmietaną 80 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 z pieczarek 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) Wartości odżywcze: Energia : 3062.11 kcal; Białko ogółem: 144.89 g; Tłuszcz: 125.32 g; Węglowodany ogółem: 363.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 85.95 g; Wapń: 2310.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1965.81 ug; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; WW: 36.48 Por; Potas: 3440.72 mg; Sód: 7724.53 mg; Fosfor: 2908.69 mg; Żelazo: 19.04 mg; Witamina B12: 39.83 ug; Magnez: 407.91 mg; Witamina D: 22.35 ug; 09.01.2026 2b podstawowa Śniadanie grysik na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) dżem 40 g kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>)	Obiad zupa grochowa z ziemniakami 500 ml makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (<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 kiełbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kiełbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 3079.06 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 93.58 g; Węglowodany ogółem: 461.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.42 g; Wapń: 862.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 960.70 ug; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; WW: 46.18 Por; Potas: 3682.38 mg; Sód: 7854.19 mg; Fosfor: 1888.59 mg; Żelazo: 13.88 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 405.77 mg; Witamina D: 1.67 ug; łatwo strawna Śniadanie grysik na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) dżem 40 g kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>)	makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (<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 kiełbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kiełbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 2831.48 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 80.53 g; Węglowodany ogółem: 440.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.10 g; Wapń: 843.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1121.04 ug; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; WW: 44.14 Por; Potas: 3492.79 mg; Sód: 7046.21 mg; Fosfor: 1754.27 mg; Żelazo: 11.58 mg; Witamina B12: 4.32 ug; Magnez: 341.52 mg; Witamina D: 1.87 ug; niskotłuszczowa Śniadanie grysik na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) dżem 40 g kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron z serem białym-niskotł.-projekt 350 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 kiełbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kiełbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 2737.73 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 72.28 g; Węglowodany ogółem: 435.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.62 g; Wapń: 842.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1039.64 ug; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; WW: 43.63 Por; Potas: 3490.19 mg; Sód: 7045.26 mg; Fosfor: 1753.07 mg; Żelazo: 11.57 mg; Witamina B12: 4.32 ug; Magnez: 341.42 mg; Witamina D: 1.80 ug; cukrzyca Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>) Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
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 na słono 50 g (<i>MLE</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kiełbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kiełbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2786.53 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 99.72 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.47 g; Wapń: 675.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1031.83 ug; Błonnik pokarmowy: 25.50 g; WW: 37.77 Por; Potas: 3318.43 mg; Sód: 7695.95 mg; Fosfor: 1832.69 mg; Żelazo: 11.72 mg; Witamina B12: 4.42 ug; Magnez: 335.81 mg; Witamina D: 1.90 ug; wegetariańska Śniadanie gryzik na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) dżem 40 g ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) Obiad	zupa grochowa z ziemniakami 500 ml makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g (<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 ryba w folii z jarzynami 80 g pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3165.51 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz: 99.04 g; Węglowodany ogółem: 467.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.99 g; Wapń: 972.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1241.55 ug; Błonnik pokarmowy: 34.41 g; WW: 46.77 Por; Potas: 3847.43 mg; Sód: 7158.14 mg; Fosfor: 2187.79 mg; Żelazo: 12.20 mg; Witamina B12: 8.21 ug; Magnez: 443.72 mg; Witamina D: 1.26 ug; 10.01.2026 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg na słono 100 g (<i>MLE</i>) miod 25 g jabłko 1 szt Obiad	zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) gulasz z indyka podstawa projekt 205 g (<i>GLU</i>) ryż 200 g surówka z marchwii i jabłek 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 pasta z kurczaka 100 g (<i>MLE, SEL</i>) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2707.66 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 80.47 g; Węglowodany ogółem: 403.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.88 g; Wapń: 1059.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3123.54 ug; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; WW: 40.57 Por; Potas: 3648.19 mg; Sód: 6615.46 mg; Fosfor: 1911.20 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina B12: 5.97 ug; Magnez: 345.98 mg; Witamina D: 0.80 ug; łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg na słono 100 g (<i>MLE</i>) miod 25 g jabłko 1 szt	Obiad zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (<i>GLU</i>) ryż 200 g surówka z marchwii i jabłek 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 pasta z kurczaka 100 g (<i>MLE, SEL</i>) sałatka wiosennna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2729.71 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 83.01 g; Węglowodany ogółem: 403.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.07 g; Wapń: 1054.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3148.64 ug; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; WW: 40.60 Por; Potas: 3716.64 mg; Sód: 6613.66 mg; Fosfor: 1908.62 mg; Żelazo: 10.59 mg; Witamina B12: 5.97 ug; Magnez: 345.30 mg; Witamina D: 0.80 ug; niskotłuszczowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg na słono 100 g (<i>MLE</i>) miod 25 g	jabłko gotowane 1 szt Obiad zupa neapolitańska z makaronem b/sera złotego 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (<i>GLU</i>) ryż 200 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 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 pasta z kurczaka 100 g (<i>MLE, SEL</i>) sałatka wiosennna z pomidorami 50g 50 g pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2636.16 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 77.16 g; Węglowodany ogółem: 399.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.57 g; Wapń: 838.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3082.84 ug; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; WW: 40.22 Por; Potas: 3699.85 mg; Sód: 6310.44 mg; Fosfor: 1778.38 mg; Żelazo: 10.45 mg; Witamina B12: 5.45 ug; Magnez: 337.45 mg; Witamina D: 0.75 ug; cukrzyca Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg na słono 100 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 36 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jabłko 1 szt		wegetariańska		11.01.2026							
2. śniadanie		Śniadanie		2b		podstawowa		Wartości odżywcze:		Wartości odżywcze:	
chleb 30 g (GLU)		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)		śniadanie		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)		Energia : 2632.15 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 89.70 g; Węglowodany ogółem: 369.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.86 g; Wapń: 880.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1244.44 ug; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; WW: 37.03 Por; Potas: 4053.17 mg; Sód: 7722.05 mg; Fosfor: 1625.82 mg; Żelazo: 12.83 mg; Witamina B12: 5.18 ug; Magnez: 379.15 mg; Witamina D: 1.55 ug;		Energia : 2581.23 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 78.00 g; Węglowodany ogółem: 391.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.66 g; Wapń: 859.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1241.54 ug; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; WW: 39.23 Por; Potas: 4099.87 mg; Sód: 6536.15 mg; Fosfor: 1631.86 mg; Żelazo: 12.08 mg; Witamina B12: 4.90 ug; Magnez: 363.68 mg; Witamina D: 1.40 ug;	
konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)		chleb 150 g (GLU)				chleb 150 g (GLU)					
Obiad		masło 20g 20 g (MLE)				masło 20g 20 g (MLE)					
zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)		twaróg na słono 100 g (MLE)				kielbasa parówkowa 90 g					
gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU)		miod 25 g				musztarda 11 g (GOR)					
ryż 200 g		jabłko 1 szt				pomidor 50 g 50 g					
surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE)		Obiad						łatwo strawna		niskotłuszczowa	
napój owocowy b/cukru 400 ml		zupa neapolitańska z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)				śniadanie				śniadanie	
Podwieczorek		leczo wegetariańskie-projekt 350 g (GLU, MLE)				kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)				kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)	
chleb 30 g (GLU)		ryż 200 g				chleb 150 g (GLU)				chleb 150 g (GLU)	
pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)		napój owocowy z jabłek 400 ml				masło 20g 20 g (MLE)				masło 20g 20 g (MLE)	
Kolacja		Kolacja				szynka łopatkowa 57 g				szynka łopatkowa 57 g	
herbata b/c 500 ml		herbata 500 ml				dżem 40 g				dżem 40 g	
chleb 150 g (GLU)		chleb 150 g (GLU)				pomidor 50 g 50 g				pomidor 50 g 50 g	
masło mix 20g 20 g		masło mix 20g 20 g				Obiad				Obiad	
pasta z kurczaka 100 g (MLE, SEL)		pasta z jajek 100 g (JAJ)				zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)				zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)	
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g		sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g				pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (GLU, SEL)				pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (GLU, SEL)	
pomidor 50 g 50 g		pomidor 50 g 50 g				ziemniaki 250 250 g				ziemniaki 250 250 g	
Wartości odżywcze:		Wartości odżywcze:				sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)				surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g	
Energia : 2965.21 kcal; Białko ogółem: 153.46 g; Tłuszcz: 98.34 g; Węglowodany ogółem: 419.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.02 g; Wapń: 1209.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3325.06 ug; Błonnik pokarmowy: 57.95 g; WW: 41.52 Por; Potas: 6207.47 mg; Sód: 7587.29 mg; Fosfor: 2500.73 mg; Żelazo: 23.66 mg; Witamina B12: 22.13 ug; Magnez: 449.07 mg; Witamina D: 11.27 ug;		Energia : 2771.67 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 93.82 g; Węglowodany ogółem: 417.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.46 g; Wapń: 1107.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2554.99 ug; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; WW: 42.09 Por; Potas: 3418.71 mg; Sód: 6159.61 mg; Fosfor: 1696.87 mg; Żelazo: 12.60 mg; Witamina B12: 4.92 ug; Magnez: 308.55 mg; Witamina D: 3.20 ug;				miod 25 g				napój owocowy z jabłek 400 ml	
						mandarynka 150 g				Kolacja	
										herbata 500 ml	
										chleb 150 g (GLU)	
										masło mix 20g 20 g	
										twaróg na słodko 100 g (MLE)	
										miod 25 g	
										mandarynka 150 g	

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2580.93 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 74.89 g; Węglowodany ogółem: 400.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.73 g; Wapń: 843.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2083.89 ug; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; WW: 40.11 Por; Potas: 4229.72 mg; Sód: 6407.85 mg; Fosfor: 1634.02 mg; Żelazo: 12.30 mg; Witamina B12: 4.94 ug; Magnez: 359.48 mg; Witamina D: 1.38 ug;	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z rzodkiewką 100 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 36 g mandarynka 150 g
cukrzyca	Wartości odżywcze: Energia : 2815.01 kcal; Białko ogółem: 139.02 g; Tłuszcz: 95.25 g; Węglowodany ogółem: 381.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.46 g; Wapń: 787.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1556.06 ug; Błonnik pokarmowy: 34.86 g; WW: 37.96 Por; Potas: 4247.69 mg; Sód: 8007.19 mg; Fosfor: 1970.97 mg; Żelazo: 15.77 mg; Witamina B12: 5.57 ug; Magnez: 407.27 mg; Witamina D: 2.73 ug;
Śniadanie	wegetariańska
chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 57 g ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g
2. śniadanie	Obiad
chleb 120 g (<i>GLU</i>) jajko 50 g (<i>JAJ</i>)	zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml
Obiad	Kolacja
zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml	herbata 500 ml
Podwieczorek	
chleb 30 g (<i>GLU</i>) schab gotowany 30 g	
Kolacja	
herbata b/c 500 ml	

chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko 100 g (<i>MLE</i>) miód 25 g mandarynka 150 g	Wartości odżywcze: Energia : 2897.20 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 110.63 g; Węglowodany ogółem: 413.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.15 g; Wapń: 1349.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1441.24 ug; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; WW: 41.40 Por; Potas: 4553.87 mg; Sód: 5590.30 mg; Fosfor: 2244.00 mg; Żelazo: 13.99 mg; Witamina B12: 3.72 ug; Magnez: 442.54 mg; Witamina D: 0.99 ug;
12.01.2026	
2b	
podstawowa	
Śniadanie	
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) ogórek świeży 50 g	
Obiad	
zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</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 pomidor 50 g 50 g	Wartości odżywcze: Energia : 2438.96 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 89.91 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.83 g; Wapń: 1224.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1100.81 ug; Błonnik pokarmowy: 22.58 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2624.84 mg; Sód: 5421.27 mg; Fosfor: 1475.10 mg; Żelazo: 10.27 mg; Witamina B12: 4.27 ug; Magnez: 272.45 mg; Witamina D: 1.51 ug;
łatwo strawna	
Śniadanie	
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser ziarnisty 150 g pomidor 50 g 50 g	
Obiad	
zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ, SOJ</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 pomidor 50 g 50 g	

Wartości odżywcze: Energia : 2445.51 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 79.59 g; Węglowodany ogółem: 356.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.70 g; Wapń: 980.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1073.26 ug; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; WW: 35.76 Por; Potas: 3167.29 mg; Sód: 5285.47 mg; Fosfor: 1464.00 mg; Żelazo: 10.46 mg; Witamina B12: 3.95 ug; Magnez: 297.80 mg; Witamina D: 1.57 ug;	
niskotłuszczowa	
Śniadanie	
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser ziarnisty 150 g pomidor 50 g 50 g	
Obiad	
zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g 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 pomidor 50 g 50 g	

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2546.61 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 94.94 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.28 g; Wapń: 806.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1751.46 ug; Błonnik pokarmowy: 23.75 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3008.64 mg; Sód: 4899.32 mg; Fosfor: 1496.35 mg; Żelazo: 10.63 mg; Witamina B12: 4.52 ug; Magnez: 289.75 mg; Witamina D: 2.12 ug; cukrzyca Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) ogórek świeży 50 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) pasta z kurczaka 50 g Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) pasta z twarógu i ryby 50 g (<i>RYB, MLE</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>)	masło mix 20g 20 g szynka konserwowa 57 g Wartości odżywcze: Energia : 2445.58 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 84.28 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.46 g; Wapń: 961.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1254.06 ug; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; WW: 34.18 Por; Potas: 2666.96 mg; Sód: 5219.35 mg; Fosfor: 1466.19 mg; Żelazo: 11.38 mg; Witamina B12: 3.69 ug; Magnez: 288.11 mg; Witamina D: 1.57 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) ogórek świeży 50 g Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g	Wartości odżywcze: Energia : 2548.11 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 104.59 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.52 g; Wapń: 1325.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1198.61 ug; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; WW: 34.44 Por; Potas: 2611.44 mg; Sód: 4966.67 mg; Fosfor: 1548.10 mg; Żelazo: 9.52 mg; Witamina B12: 4.50 ug; Magnez: 262.65 mg; Witamina D: 2.50 ug; 13.01.2026 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<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>) pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>) ogórek kiszony 50 g 50 g Obiad ziemniaczana 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryż 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata -projekt 15 g Wartości odżywcze: Energia : 2734.04 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 93.62 g; Węglowodany ogółem: 371.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.49 g; Wapń: 1087.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2324.00 ug; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; WW: 37.16 Por; Potas: 4006.42 mg; Sód: 8986.93 mg; Fosfor: 2196.35 mg; Żelazo: 14.41 mg; Witamina B12: 25.32 ug; Magnez: 396.77 mg; Witamina D: 10.52 ug; łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g Obiad ziemniaczana 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (<i>GLU</i>) ryż 200 g surówka 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 serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata -projekt 15 g Wartości odżywcze: Energia : 2601.08 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 81.38 g; Węglowodany ogółem: 376.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.29 g; Wapń: 810.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2451.30 ug; Błonnik pokarmowy: 27.37 g; WW: 37.80 Por; Potas: 4021.98 mg; Sód: 7280.49 mg; Fosfor: 1835.47 mg; Żelazo: 10.04 mg; Witamina B12: 4.61 ug; Magnez: 365.92 mg; Witamina D: 1.28 ug; niskotłuszczowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) schab gotowany 55g 55 g pomidor 50 g 50 g Obiad ziemniaczana 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (<i>GLU</i>) ryż 200 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 serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>)
---	---	--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g
Wartości odżywcze: Energia :
2576.28 kcal; Białko ogółem: 112.97 g;
Tłuszcz: 78.18 g; Węglowodany
ogółem: 377.39 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 41.37 g; Wapń:
825.15 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2424.50 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.37 g; WW: 37.84 Por;
Potas: 4038.78 mg; Sód: 7285.69 mg;
Fosfor: 1845.67 mg; Żelazo: 10.04 mg;
Witamina B12: 4.65 ug; Magnez:
367.32 mg; Witamina D: 1.26 ug;

cukrzyca

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 400 ml
(*GLU, SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)
ryż 200 g
surowka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
napój owocowy 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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
2779.48 kcal; Białko ogółem: 130.61 g;
Tłuszcz: 102.55 g; Węglowodany
ogółem: 357.83 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 52.90 g; Wapń:
731.87 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 4640.02 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.81 g; WW: 35.73 Por;
Potas: 4033.82 mg; Sód: 8555.27 mg;
Fosfor: 2177.76 mg; Żelazo: 17.73 mg;
Witamina B12: 28.77 ug; Magnez:
395.73 mg; Witamina D: 10.84 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

ziemniaczana 400 ml
(*GLU, SEL*)

papryka fasz.,ryżem, pieczarkami
,serem żółtym 350 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
2878.23 kcal; Białko ogółem: 112.35 g;
Tłuszcz: 118.18 g; Węglowodany
ogółem: 368.45 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 51.67 g; Wapń:
1799.55 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2847.35 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.30 g; WW: 36.92 Por;
Potas: 4033.43 mg; Sód: 6244.24 mg;
Fosfor: 2455.87 mg; Żelazo: 14.30 mg;
Witamina B12: 22.62 ug; Magnez:
361.72 mg; Witamina D: 12.45 ug;

14.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa 400 ml
(*GLU, SEL*)
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
buraczki z chrzanem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g
jajko 50 g
(*JAJ*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
2524.89 kcal; Białko ogółem: 98.60 g;
Tłuszcz: 86.50 g; Węglowodany
ogółem: 361.63 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 35.80 g; Wapń:
715.97 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1002.97 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.70 g; WW: 36.25 Por;
Potas: 4193.14 mg; Sód: 6554.88 mg;
Fosfor: 1560.49 mg; Żelazo: 13.01 mg;
Witamina B12: 3.75 ug; Magnez:
364.81 mg; Witamina D: 2.16 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze: Energia :
2411.79 kcal; Białko ogółem: 90.25 g;
Tłuszcz: 82.50 g; Węglowodany
ogółem: 348.16 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 41.11 g; Wapń:
689.02 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 985.80 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.42 g; WW: 34.89 Por;
Potas: 3888.41 mg; Sód: 6620.82 mg;
Fosfor: 1458.88 mg; Żelazo: 12.71 mg;
Witamina B12: 3.88 ug; Magnez:
333.96 mg; Witamina D: 2.74 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

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

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze: Energia : 2646.04 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 106.40 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.83 g; Wapń: 765.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 877.30 ug; Błonnik pokarmowy: 24.42 g; WW: 35.22 Por; Potas: 3921.91 mg; Sód: 7025.32 mg; Fosfor: 1531.88 mg; Żelazo: 11.74 mg; Witamina B12: 3.96 ug; Magnez: 337.96 mg; Witamina D: 2.01 ug;

cukrzyca

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa 400 ml
(*GLU, SEL*)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
mizeria 100 g
(*MLE*)
napój z owoców 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
szynka konserwowa 36 g
jajko 50 g
(*JAJ*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2401.49 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 92.51 g; Węglowodany ogółem: 310.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.20 g; Wapń: 402.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 981.35 ug; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; WW: 31.05 Por; Potas: 3560.89 mg; Sód: 8511.54 mg; Fosfor: 1594.36 mg; Żelazo: 11.67 mg; Witamina B12: 3.94 ug; Magnez: 336.86 mg; Witamina D: 2.60 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa 400 ml
(*GLU, SEL*)
kluski śląskie projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, MLE*)
buraczki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Wartości odżywcze: Energia : 3204.49 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 107.43 g; Węglowodany ogółem: 502.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.20 g; Wapń: 980.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1088.82 ug; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; WW: 50.29 Por; Potas: 4280.23 mg; Sód: 5021.23 mg; Fosfor: 1684.73 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina B12: 4.93 ug; Magnez: 344.16 mg; Witamina D: 2.96 ug;

15.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
kapusta biała zasmażana 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2964.76 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 127.45 g; Węglowodany ogółem: 388.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.12 g; Wapń: 1197.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1444.76 ug; Błonnik pokarmowy: 37.03 g; WW: 38.72 Por; Potas: 4645.01 mg; Sód: 9813.85 mg; Fosfor: 2088.33 mg; Żelazo: 12.78 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 415.59 mg; Witamina D: 1.95 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gołąbki b/zawijania 120 g
(*GLU, JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2778.10 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 99.25 g; Węglowodany ogółem: 411.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.75 g; Wapń: 869.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1307.27 ug; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; WW: 41.18 Por; Potas: 4301.43 mg; Sód: 9797.37 mg; Fosfor: 1632.73 mg; Żelazo: 11.94 mg; Witamina B12: 3.99 ug; Magnez: 393.10 mg; Witamina D: 1.77 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
ryż z warzywami i miesem wieprz...- niskotłusz. 300 g
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy.fr3

szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2803.03 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 94.17 g; Węglowodany ogółem: 434.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.45 g; Wapń: 895.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2624.02 ug; Błonnik pokarmowy: 41.17 g; WW: 43.54 Por; Potas: 4717.05 mg; Sód: 7176.47 mg; Fosfor: 1714.76 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina B12: 3.81 ug; Magnez: 395.07 mg; Witamina D: 1.59 ug;

cukrzyca

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gołąbki b/zawijania 120 g
(*GLU, JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2778.17 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 102.29 g; Węglowodany ogółem: 404.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.76 g; Wapń: 573.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1417.70 ug; Błonnik pokarmowy: 40.67 g; WW: 40.31 Por; Potas: 4151.51 mg; Sód: 10494.85 mg; Fosfor: 1644.62 mg; Żelazo: 13.97 mg; Witamina B12: 3.50 ug; Magnez: 372.15 mg; Witamina D: 3.15 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

ryż z warzywami i mieszanką meksykańską 350 g
(*SEL*)
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*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2612.78 kcal; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 89.51 g; Węglowodany ogółem: 410.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.46 g; Wapń: 1082.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1655.95 ug; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; WW: 41.15 Por; Potas: 2840.91 mg; Sód: 4913.78 mg; Fosfor: 1759.98 mg; Żelazo: 10.71 mg; Witamina B12: 3.53 ug; Magnez: 269.27 mg; Witamina D: 2.23 ug;

16.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
dżem 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze: Energia : 2867.73 kcal; Białko ogółem: 124.00 g; Tłuszcz: 89.55 g; Węglowodany ogółem: 424.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.10 g; Wapń: 922.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1055.94 ug; Błonnik pokarmowy: 37.77 g; WW: 42.50 Por; Potas: 5159.69 mg; Sód: 9729.67 mg; Fosfor: 2185.46 mg; Żelazo: 13.92 mg; Witamina B12: 8.65 ug; Magnez: 517.91 mg; Witamina D: 1.21 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
dżem 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ryba po grecku-projekt 220 g
(*GLU*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Wartości odżywcze: Energia : 2468.92 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 66.55 g; Węglowodany ogółem: 387.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.78 g; Wapń: 856.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1608.55 ug; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; WW: 38.87 Por; Potas: 4536.57 mg; Sód: 6512.64 mg; Fosfor: 1837.24 mg; Żelazo: 9.76 mg; Witamina B12: 7.10 ug; Magnez: 395.94 mg; Witamina D: 0.93 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
dżem 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
ryba po grecku-projekt 220 g
(GLU)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Wartości odżywcze: Energia : 2468.92 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 66.55 g; Węglowodany ogółem: 387.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.78 g; Wapń: 856.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1608.55 ug; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; WW: 38.87 Por; Potas: 4536.57 mg; Sód: 6512.64 mg; Fosfor: 1837.24 mg; Żelazo: 9.76 mg; Witamina B12: 7.10 ug; Magnez: 395.94 mg; Witamina D: 0.93 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
szynka konserwowa 36 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
ryba po grecku-projekt 220 g
(GLU)
ziemniaki 250 250 g
napój z owoców 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
twaróg z koperkiem 100 g
(MLE)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Wartości odżywcze: Energia : 2527.47 kcal; Białko ogółem: 128.73 g; Tłuszcz: 87.51 g; Węglowodany ogółem: 332.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.59 g; Wapń: 996.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1866.75 ug; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; WW: 33.12 Por; Potas: 4541.12 mg; Sód: 6873.69 mg; Fosfor: 2311.94 mg; Żelazo: 14.55 mg; Witamina B12: 23.74 ug; Magnez: 421.39 mg; Witamina D: 11.40 ug;

wegetariańska

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
dżem 40 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Obiad

zupa fasolowa z makaronem 400 ml
(GLU, JAJ)
ryba smazona -projekt 120 g
(GLU, JAJ)

ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszzonej kapusty 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg z porem 100 g
(MLE)
miód 25 g

Wartości odżywcze: Energia : 2971.58 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Tłuszcz: 86.65 g; Węglowodany ogółem: 456.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.97 g; Wapń: 1035.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1093.19 ug; Błonnik pokarmowy: 36.00 g; WW: 45.74 Por; Potas: 4401.34 mg; Sód: 9635.72 mg; Fosfor: 2194.31 mg; Żelazo: 13.06 mg; Witamina B12: 9.43 ug; Magnez: 483.51 mg; Witamina D: 1.15 ug;

17.01.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

rosół z makaronem -podstaw 400 ml
(GLU, JAJ, SEL)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g

marchewka duszona 130 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
pieczeń rzymska 57 g
ogórek świeży 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2734.98 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 117.39 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.43 g; Wapń: 812.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2904.97 ug; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; WW: 34.10 Por; Potas: 4015.91 mg; Sód: 8196.73 mg; Fosfor: 1658.84 mg; Żelazo: 11.58 mg; Witamina B12: 3.90 ug; Magnez: 365.01 mg; Witamina D: 4.30 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

rosół z makaronem dieta 400 ml
(GLU, JAJ, SEL)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2659.23 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 110.93 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.07 g; Wapń: 795.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2960.02 ug; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; WW: 34.03 Por; Potas: 4098.10 mg; Sód: 8454.20 mg; Fosfor: 1623.60 mg; Żelazo: 11.04 mg; Witamina B12: 3.62 ug; Magnez: 354.81 mg; Witamina D: 3.84 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

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

Obiad

rosół z makaronem dieta 400 ml
(GLU, JAJ, SEL)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

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

Wartości odżywcze: Energia : 2659.23 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 110.93 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.07 g; Wapń: 795.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2960.02 ug; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; WW: 34.03 Por; Potas: 4098.10 mg; Sód: 8454.20 mg; Fosfor: 1623.60 mg; Żelazo: 11.04 mg; Witamina B12: 3.62 ug; Magnez: 354.81 mg; Witamina D: 3.84 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(GLU)
szynka konserwowa 36 g

Obiad

rosół z makaronem dieta 400 ml
(GLU, JAJ, SEL)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(GLU)
napój z owoców 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
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2763.12 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 125.50 g; Węglowodany ogółem: 332.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.11 g; Wapń: 399.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1336.87 ug; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; WW: 33.15 Por; Potas: 3880.66 mg; Sód: 9056.51 mg; Fosfor: 1542.26 mg; Żelazo: 12.73 mg; Witamina B12: 2.57 ug; Magnez: 351.71 mg; Witamina D: 3.87 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g
(GLU, JAJ)
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(MLE)
ogórek świeży 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2794.94 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 111.00 g; Węglowodany ogółem: 389.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.05 g; Wapń: 1527.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 854.58 ug; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; WW: 38.82 Por; Potas: 4326.87 mg; Sód: 3621.16 mg; Fosfor: 1767.51 mg; Żelazo: 9.53 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 355.30 mg; Witamina D: 0.93 ug;