

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

15.02.2026
2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g
(GLU, MLE)
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
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
2659.07 kcal; Białko ogółem: 108.78 g;
Tłuszcz: 107.85 g; Węglowodany
ogółem: 336.58 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 38.01 g; Wapń:
884.14 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1069.52 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.86 g; WW: 33.62 Por;
Potas: 4030.58 mg; Sód: 6760.92 mg;
Fosfor: 1804.77 mg; Żelazo: 9.06 mg;
Witamina B12: 4.05 ug; Magnez:
361.38 mg; Witamina D: 0.67 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surowka z warzyw mieszanych 100 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)

sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
2532.42 kcal; Białko ogółem: 106.53 g;
Tłuszcz: 95.56 g; Węglowodany
ogółem: 336.38 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 41.44 g; Wapń:
862.99 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2374.97 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.83 g; WW: 33.69 Por;
Potas: 4118.32 mg; Sód: 6679.44 mg;
Fosfor: 1811.53 mg; Żelazo: 9.38 mg;
Witamina B12: 4.07 ug; Magnez:
363.68 mg; Witamina D: 0.73 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(GLU, MLE, 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
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)

twaróg 50 g 50 g

(MLE)

sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
2507.62 kcal; Białko ogółem: 106.89 g;
Tłuszcz: 92.36 g; Węglowodany
ogółem: 336.90 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 39.53 g; Wapń:
877.19 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2348.17 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.83 g; WW: 33.73 Por;
Potas: 4135.12 mg; Sód: 6684.64 mg;
Fosfor: 1821.73 mg; Żelazo: 9.38 mg;
Witamina B12: 4.11 ug; Magnez:
365.08 mg; Witamina D: 0.71 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(GLU)
jogurt naturalny 150 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surowka z warzyw mieszanych 100 g
(MLE)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(GLU)

parówka 60g 50 g

(SOJ)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
2573.32 kcal; Białko ogółem: 110.98 g;
Tłuszcz: 98.49 g; Węglowodany
ogółem: 336.61 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 43.10 g; Wapń:
673.86 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2303.29 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.17 g; WW: 33.49 Por;
Potas: 4002.70 mg; Sód: 7155.91 mg;
Fosfor: 1775.92 mg; Żelazo: 10.46 mg;
Witamina B12: 3.42 ug; Magnez:
367.02 mg; Witamina D: 0.91 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(GLU, JAJ)
ziemniaki 250 250 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

surówka coleslaw kolorowa 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
tortilla wegetariańska 1 szt
(*GLU, JAJ, MLE*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 3305.92 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 148.73 g; Węglowodany ogółem: 408.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.96 g; Wapń: 1392.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1458.89 ug; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; WW: 40.86 Por; Potas: 5092.55 mg; Sód: 5546.43 mg; Fosfor: 2384.71 mg; Żelazo: 17.63 mg; Witamina B12: 21.16 ug; Magnez: 462.34 mg; Witamina D: 10.73 ug;

16.02.2026
2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)
mandarynka 100 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g
(*GLU, SOJ, SEL*)
chleb 100 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko 50 g
(*JAJ*)
kielbasa żywiecka 57 g
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2981.99 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 105.03 g; Węglowodany ogółem: 429.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.37 g; Wapń: 1033.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2121.29 ug; Błonnik pokarmowy: 43.69 g; WW: 43.04 Por; Potas: 4806.99 mg; Sód: 8348.99 mg; Fosfor: 2000.12 mg; Żelazo: 22.03 mg; Witamina B12: 9.20 ug; Magnez: 518.98 mg; Witamina D: 2.62 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)
mandarynka 100 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 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
jajko 50 g
(*JAJ*)
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2682.67 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 92.17 g; Węglowodany ogółem: 380.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.99 g; Wapń: 933.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2369.59 ug; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; WW: 38.06 Por; Potas: 5381.16 mg; Sód: 6884.11 mg; Fosfor: 1969.50 mg; Żelazo: 16.42 mg; Witamina B12: 9.74 ug; Magnez: 444.43 mg; Witamina D: 2.47 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g

mandarynka 100 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2578.87 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 81.67 g; Węglowodany ogółem: 381.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.54 g; Wapń: 862.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2038.39 ug; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; WW: 38.18 Por; Potas: 5498.86 mg; Sód: 6876.16 mg; Fosfor: 1947.42 mg; Żelazo: 13.41 mg; Witamina B12: 4.93 ug; Magnez: 433.23 mg; Witamina D: 1.85 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)

mandarynka 100 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
sałatka z pora 1/2 50 g
(*JAJ, MLE, GOR*)

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
ser topiony 1/2szt 50 g
(*MLE*)

Kolacja

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2728.42 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 105.55 g; Węglowodany ogółem: 362.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.87 g; Wapń: 706.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2527.61 ug; Błonnik pokarmowy: 38.16 g; WW: 36.18 Por; Potas: 5143.24 mg; Sód: 7440.88 mg; Fosfor: 2081.73 mg; Żelazo: 18.47 mg; Witamina B12: 9.03 ug; Magnez: 440.12 mg; Witamina D: 2.94 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
miód 50 g
mandarynka 100 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g
(*GLU, SEL*)
chleb 100 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko 50 g
(*JAJ*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g
Wartości odżywcze: Energia : 3037.02 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 95.86 g; Węglowodany ogółem: 482.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.23 g; Wapń: 1405.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1346.04 ug; Błonnik pokarmowy: 46.22 g; WW: 48.34 Por; Potas: 4811.81 mg; Sód: 9617.31 mg; Fosfor: 2371.94 mg; Żelazo: 19.70 mg; Witamina B12: 4.46 ug; Magnez: 533.48 mg; Witamina D: 2.43 ug;

17.02.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
stek wieprzowy-projekt 120 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g
kapusta kiszona 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 konserwowa 36 g
Wartości odżywcze: Energia : 2724.96 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 118.98 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.74 g; Wapń: 1283.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1384.68 ug; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; WW: 33.53 Por; Potas: 3887.02 mg; Sód: 5125.12 mg; Fosfor: 1719.60 mg; Żelazo: 10.89 mg; Witamina B12: 4.61 ug; Magnez: 332.04 mg; Witamina D: 1.86 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
Wartości odżywcze: Energia : 2789.90 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 101.62 g; Węglowodany ogółem: 395.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.01 g; Wapń: 1057.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1447.61 ug; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; WW: 39.56 Por; Potas: 4314.81 mg; Sód: 7035.60 mg; Fosfor: 1648.15 mg; Żelazo: 11.37 mg; Witamina B12: 4.36 ug; Magnez: 368.57 mg; Witamina D: 1.80 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem b/sera żółtego 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
buraczki gotowane 130 g
(*GLU, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
szynka konserwowa 36 g
Wartości odżywcze: Energia : 2840.44 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 104.18 g; Węglowodany ogółem: 411.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.59 g; Wapń: 824.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2028.24 ug; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; WW: 41.23 Por; Potas: 4499.54 mg; Sód: 6240.73 mg; Fosfor: 1510.94 mg; Żelazo: 13.16 mg; Witamina B12: 3.97 ug; Magnez: 367.74 mg; Witamina D: 2.13 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
kapusta włoska duszona - dieta 130 g (<i>GLU, SEL</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 sałatka jarzynowa -dieta 100 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 36 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2826.95 kcal; Białko ogółem: 131.85 g; Tłuszcz: 118.02 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.90 g; Wapń: 1274.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1554.58 ug; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; WW: 33.65 Por; Potas: 4349.94 mg; Sód: 7779.38 mg; Fosfor: 2189.58 mg; Żelazo: 15.23 mg; Witamina B12: 20.84 ug; Magnez: 395.36 mg; Witamina D: 11.44 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) dżem 80 g pomidor 50 g 50 g Obiad	zupa neapolitańska z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) pesto z pietruszki 90 g (<i>MLE</i>) ziemniaki 4 szt 4 szt 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 ziarnisty 150 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2924.81 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 124.06 g; Węglowodany ogółem: 378.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.16 g; Wapń: 2044.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2083.13 ug; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; WW: 37.75 Por; Potas: 3625.54 mg; Sód: 3355.63 mg; Fosfor: 1938.68 mg; Żelazo: 11.21 mg; Witamina B12: 5.73 ug; Magnez: 333.74 mg; Witamina D: 0.88 ug; 18.02.2026 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twarożek z cebulką czerwoną 100 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</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 ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) miód 50 g pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2887.67 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 108.38 g; Węglowodany ogółem: 395.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.78 g; Wapń: 894.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1028.87 ug; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; WW: 39.61 Por; Potas: 3973.43 mg; Sód: 4169.46 mg; Fosfor: 1925.53 mg; Żelazo: 9.90 mg; Witamina B12: 9.13 ug; Magnez: 360.08 mg; Witamina D: 1.07 ug; łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa jarzynowa 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 ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) miód 50 g pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2529.31 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 81.96 g; Węglowodany ogółem: 375.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.09 g; Wapń: 869.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1504.33 ug; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; WW: 37.70 Por; Potas: 3773.23 mg; Sód: 3765.74 mg; Fosfor: 1743.36 mg; Żelazo: 8.83 mg; Witamina B12: 7.39 ug; Magnez: 332.66 mg; Witamina D: 0.75 ug; niskotłuszczowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa jarzynowa 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 ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) miód 50 g pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2529.31 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 81.96 g; Węglowodany ogółem: 375.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.09 g; Wapń: 869.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1504.33 ug; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; WW: 37.70 Por; Potas: 3773.23 mg; Sód: 3765.74 mg; Fosfor: 1743.36 mg; Żelazo: 8.83 mg; Witamina B12: 7.39 ug; Magnez: 332.66 mg; Witamina D: 0.75 ug; cukrzyca Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) 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 jarzynowa 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>)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

maślanka naturalna 200 ml
(MLE)
Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(MLE)
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2564.28 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 99.43 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.38 g; Wapń: 1013.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1541.20 ug; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3632.41 mg; Sód: 4420.11 mg; Fosfor: 1905.04 mg; Żelazo: 9.15 mg; Witamina B12: 7.67 ug; Magnez: 340.20 mg; Witamina D: 0.80 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem 400 ml
(GLU, MLE, SEL)
ryba smazona -projekt 120 g
(GLU, JAJ)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszanej kapusty 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

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

Wartości odżywcze: Energia : 2887.67 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 108.38 g; Węglowodany ogółem: 395.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.78 g; Wapń: 894.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1028.87 ug; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; WW: 39.61 Por; Potas: 3973.43 mg; Sód: 4169.46 mg; Fosfor: 1925.53 mg; Żelazo: 9.90 mg; Witamina B12: 9.13 ug; Magnez: 360.08 mg; Witamina D: 1.07 ug;

19.02.2026
2b
podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 400 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pieczeń cygańska-projekt 75 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g

surówka z selera 100 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
pasta z jajek 50g 50 g
(JAJ)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2667.92 kcal; Białko ogółem: 120.10 g; Tłuszcz: 103.42 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.40 g; Wapń: 777.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1307.59 ug; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; WW: 34.02 Por; Potas: 4571.43 mg; Sód: 9347.32 mg; Fosfor: 1862.96 mg; Żelazo: 16.25 mg; Witamina B12: 6.37 ug; Magnez: 407.34 mg; Witamina D: 3.29 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(SOJ)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 400 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 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
kiełbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
pasta z jajek 50g 50 g
(JAJ)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2518.16 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 90.25 g; Węglowodany ogółem: 341.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.64 g; Wapń: 766.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1106.84 ug; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; WW: 34.19 Por; Potas: 4326.88 mg; Sód: 8046.36 mg; Fosfor: 1710.83 mg; Żelazo: 15.13 mg; Witamina B12: 5.69 ug; Magnez: 375.41 mg; Witamina D: 2.88 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 400 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 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
kiełbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2569.60 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 98.01 g; Węglowodany ogółem: 338.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.74 g; Wapń: 802.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 890.34 ug; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; WW: 33.87 Por; Potas: 4437.03 mg; Sód: 7248.87 mg; Fosfor: 1834.61 mg; Żelazo: 13.80 mg; Witamina B12: 5.93 ug; Magnez: 371.02 mg; Witamina D: 2.05 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(SOJ)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) 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 kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) pasta z jajek 50g 50 g (<i>JAJ</i>) sałata -projekt 15 g Wartości odżywcze: Energia : 2620.68 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 106.50 g; Węglowodany ogółem: 327.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.21 g; Wapń: 685.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1089.21 ug; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; WW: 32.61 Por; Potas: 3835.36 mg; Sód: 8372.59 mg; Fosfor: 1707.54 mg; Żelazo: 15.40 mg; Witamina B12: 5.36 ug; Magnez: 352.41 mg; Witamina D: 2.94 ug;	ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) papryka fasz.,ryżem, pieczarkamii ,serem żółtym 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 ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) pasta z jajek 50g 50 g (<i>JAJ</i>) sałata -projekt 15 g Wartości odżywcze: Energia : 2896.12 kcal; Białko ogółem: 119.24 g; Tłuszcz: 129.09 g; Węglowodany ogółem: 341.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.72 g; Wapń: 2208.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3044.94 ug; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; WW: 34.30 Por; Potas: 3510.71 mg; Sód: 5073.81 mg; Fosfor: 2514.68 mg; Żelazo: 14.31 mg; Witamina B12: 22.99 ug; Magnez: 333.83 mg; Witamina D: 12.53 ug;	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser topiony 1/2szt 50 g (<i>MLE</i>) jabłko 1 szt Obiad zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron z jabłkami i cynamonem-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 twaróg na słoño 100 g (<i>MLE</i>) mielonka tyrolska 36 g pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 3044.63 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 93.80 g; Węglowodany ogółem: 486.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.11 g; Wapń: 1044.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1110.75 ug; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; WW: 48.67 Por; Potas: 3627.67 mg; Sód: 6849.43 mg; Fosfor: 1697.59 mg; Żelazo: 11.84 mg; Witamina B12: 3.94 ug; Magnez: 318.33 mg; Witamina D: 1.77 ug;	masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g kielbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) jabłko 1 szt Obiad ziemniaczana 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron z jabłkami i cynamonem-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 twaróg na słoño 100 g (<i>MLE</i>) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 2948.02 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 80.27 g; Węglowodany ogółem: 483.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.57 g; Wapń: 854.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1258.21 ug; Błonnik pokarmowy: 33.35 g; WW: 48.37 Por; Potas: 3805.74 mg; Sód: 7052.02 mg; Fosfor: 1574.77 mg; Żelazo: 11.95 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 342.92 mg; Witamina D: 1.92 ug;	kielbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) jabłko gotowane 1 szt Obiad ziemniaczana 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron z jabłkami d. niskotłusz.-projekt 350 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>) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 2948.02 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 80.27 g; Węglowodany ogółem: 483.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.57 g; Wapń: 852.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1258.21 ug; Błonnik pokarmowy: 33.35 g; WW: 48.37 Por; Potas: 3805.74 mg; Sód: 4721.02 mg; Fosfor: 1574.29 mg; Żelazo: 11.94 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 325.52 mg; Witamina D: 1.92 ug;
wegetariańska			niskotłuszczowa	cukrzyca
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g	Śniadanie grysik na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Śniadanie grysik na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>)	Śniadanie grysik na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g	Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) ser topiony 1/2szt 50 g (<i>MLE</i>) jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
chleb 30 g (<i>GLU</i>) jogurt naturalny 150 g Obiad ziemniaczana 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron z pierśią z kurczaka i mieszaną warzywną 300 g (<i>GLU, JAJ</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) kiełbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słono 100 g (<i>MLE</i>) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 2548.65 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 82.13 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.81 g; Wapń: 752.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1295.53 ug; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; WW: 36.29 Por; Potas: 3892.48 mg; Sód: 6348.62 mg; Fosfor: 1975.46 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina B12: 3.58 ug; Magnez: 355.82 mg; Witamina D: 2.14 ug; wegetariańska Śniadanie grysik z mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>)	masło mix 20g 20 g powidło do zupy 40 g ser topiony 1/2szt 50 g (<i>MLE</i>) jabłko 1 szt Obiad zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron z jabłkami i cynamonem-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 twaróg na słono 100 g (<i>MLE</i>) nutella 50 g pomidor 50 g 50 g Wartości odżywcze: Energia : 3241.73 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 103.57 g; Węglowodany ogółem: 517.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.45 g; Wapń: 1056.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1112.25 ug; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; WW: 51.71 Por; Potas: 3737.27 mg; Sód: 6424.93 mg; Fosfor: 1729.89 mg; Żelazo: 12.17 mg; Witamina B12: 3.79 ug; Magnez: 376.83 mg; Witamina D: 1.61 ug; 21.02.2026 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>)	masło mix 20g 20 g kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa solferino z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gulasz wieprzowy podstawa projekt 205 g (<i>GLU</i>) kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) ogórek kiszony-obiad 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>) pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>) mandarynka 100 g Wartości odżywcze: Energia : 2825.37 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 107.40 g; Węglowodany ogółem: 389.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.66 g; Wapń: 836.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1992.59 ug; Błonnik pokarmowy: 29.28 g; WW: 38.97 Por; Potas: 3866.36 mg; Sód: 7072.21 mg; Fosfor: 1802.28 mg; Żelazo: 13.16 mg; Witamina B12: 8.67 ug; Magnez: 383.78 mg; Witamina D: 1.83 ug; łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa solferino z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) 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 serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>) mandarynka 100 g Wartości odżywcze: Energia : 2995.37 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 116.70 g; Węglowodany ogółem: 406.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.15 g; Wapń: 894.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3860.79 ug; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; WW: 40.71 Por; Potas: 4332.47 mg; Sód: 8454.79 mg; Fosfor: 1924.77 mg; Żelazo: 14.40 mg; Witamina B12: 9.06 ug; Magnez: 419.63 mg; Witamina D: 2.20 ug; niskotłuszczowa Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad zupa solferino z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) 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 serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g mandarynka 100 g Wartości odżywcze: Energia : 2929.37 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 112.52 g; Węglowodany ogółem: 401.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.19 g; Wapń: 871.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2748.29 ug; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; WW: 40.25 Por; Potas: 4273.49 mg; Sód: 8000.55 mg; Fosfor: 1893.49 mg; Żelazo: 12.30 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 407.83 mg; Witamina D: 2.10 ug;

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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)
- pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

- zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)
- gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
- kasza jęczmienna 200 g (GLU)
- surówka z marchwii i jabłek 100 g (MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Podwieczorek

- chleb 30 g (GLU)
- szynka konserwowa 36 g

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
- pasztet 50 g (GLU, GOR)
- mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3029.89 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 114.30 g; Węglowodany ogółem: 414.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.73 g; Wapń: 479.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3789.04 ug; Błonnik pokarmowy: 36.88 g; WW: 41.29 Por; Potas: 4043.18 mg; Sód: 8851.35 mg; Fosfor: 1844.88 mg; Żelazo: 15.26 mg; Witamina B12: 8.06 ug; Magnez: 405.18 mg; Witamina D: 2.22 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- konserwa rybna 1 szt 240 g (RYB)

Obiad

- zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL)
- gulasz wieprzowy podstawa projekt 205 g (GLU)
- pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
- pasztet jajeczny z pieczarkami 100 g (JAJ, MLE)
- mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3517.86 kcal; Białko ogółem: 153.06 g; Tłuszcz: 152.20 g; Węglowodany ogółem: 407.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 71.24 g; Wapń: 1661.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1456.31 ug; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; WW: 40.91 Por; Potas: 4829.18 mg; Sód: 6285.06 mg; Fosfor: 2878.79 mg; Żelazo: 19.53 mg; Witamina B12: 39.79 ug; Magnez: 436.42 mg; Witamina D: 23.41 ug;

22.02.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
- szynka łopatkowa 57 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- rosół po berlińsku-dieta 400 ml (SEL)
- schab duszony-nor -projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR)

- jajko 50 g (JAJ)
- pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2701.18 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 112.02 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.98 g; Wapń: 914.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3689.32 ug; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; WW: 32.76 Por; Potas: 4341.52 mg; Sód: 6910.66 mg; Fosfor: 1903.42 mg; Żelazo: 16.03 mg; Witamina B12: 14.48 ug; Magnez: 372.46 mg; Witamina D: 3.14 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
- szynka łopatkowa 57 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- rosół po berlińsku-dieta 400 ml (SEL)
- schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

- pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR)
- jajko 50 g (JAJ)
- pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2689.63 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Tłuszcz: 111.09 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.35 g; Wapń: 910.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3730.38 ug; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; WW: 32.67 Por; Potas: 4326.21 mg; Sód: 5852.63 mg; Fosfor: 1901.94 mg; Żelazo: 15.96 mg; Witamina B12: 14.48 ug; Magnez: 363.42 mg; Witamina D: 3.17 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
- szynka łopatkowa 57 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- rosół po berlińsku-dieta 400 ml (SEL)
- schab duszony-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)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2466.48 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 84.93 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.72 g; Wapń: 877.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2132.13 ug; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; WW: 33.51 Por; Potas: 4258.66 mg; Sód: 5298.38 mg; Fosfor: 1826.15 mg; Żelazo: 10.59 mg; Witamina B12: 4.68 ug; Magnez: 341.52 mg; Witamina D: 1.78 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

rosół po berlińsku-dieta 400 ml
(*SEL*)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2669.53 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 108.38 g; Węglowodany ogółem: 325.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.80 g; Wapń: 662.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3646.70 ug; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; WW: 32.55 Por; Potas: 4297.59 mg; Sód: 6535.00 mg; Fosfor: 1884.93 mg; Żelazo: 17.27 mg; Witamina B12: 13.84 ug; Magnez: 370.86 mg; Witamina D: 3.42 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
powidło 80 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

kalafior w sosie beszamelowym projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
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
ser żółty 57 g
(*MLE*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2714.64 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 96.37 g; Węglowodany ogółem: 390.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.39 g; Wapń: 1784.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1793.33 ug; Błonnik pokarmowy: 35.15 g; WW: 39.45 Por; Potas: 4378.37 mg; Sód: 4981.71 mg; Fosfor: 1974.71 mg; Żelazo: 13.71 mg; Witamina B12: 6.23 ug; Magnez: 367.35 mg; Witamina D: 2.09 ug;

23.02.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
miód 50 g
ser ziarnisty 150 g
mandarynka 100 g

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
bigos projekt 350 g
(*GLU, SOJ, SEL*)
chleb 100 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
pieczeń rzymska 57 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2915.80 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 107.43 g; Węglowodany ogółem: 404.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.50 g; Wapń: 1276.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 936.44 ug; Błonnik pokarmowy: 33.67 g; WW: 40.18 Por; Potas: 4597.83 mg; Sód: 7533.30 mg; Fosfor: 2046.15 mg; Żelazo: 16.60 mg; Witamina B12: 20.82 ug; Magnez: 427.29 mg; Witamina D: 11.20 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
miód 50 g
ser ziarnisty 150 g
mandarynka 100 g

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
marchewka gotowana 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka konserwowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2786.77 kcal; Białko ogółem: 137.30 g; Tłuszcz: 86.11 g; Węglowodany ogółem: 397.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.28 g; Wapń: 908.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3425.06 ug; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; WW: 39.69 Por; Potas: 5620.96 mg; Sód: 7074.49 mg; Fosfor: 2183.54 mg; Żelazo: 13.56 mg; Witamina B12: 7.79 ug; Magnez: 491.31 mg; Witamina D: 3.73 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
miód 50 g
ser ziarnisty 150 g
mandarynka 100 g

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
potrawka drobiowa - projekt 290 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g marchewka gotowana 130 g 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 szynka konserwowa 57 g pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2786.77 kcal; Białko ogółem: 137.30 g; Tłuszcz: 86.11 g; Węglowodany ogółem: 397.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.28 g; Wapń: 908.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3425.06 ug; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; WW: 39.69 Por; Potas: 5620.96 mg; Sód: 7074.49 mg; Fosfor: 2183.54 mg; Żelazo: 13.56 mg; Witamina B12: 7.79 ug; Magnez: 491.31 mg; Witamina D: 3.73 ug; cukrzyca Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kielbasa żywiecka 57 g ser żarnisty 150 g mandarynka 100 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) jogurt naturalny 150 g Obiad zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	potrawka drobiowa - projekt 290 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy b/cukru 400 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 konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) szynka konserwowa 57 g ogórek kiszony 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3033.12 kcal; Białko ogółem: 161.69 g; Tłuszcz: 119.67 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.20 g; Wapń: 965.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1185.61 ug; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; WW: 35.86 Por; Potas: 5639.11 mg; Sód: 8541.39 mg; Fosfor: 2441.93 mg; Żelazo: 18.26 mg; Witamina B12: 20.76 ug; Magnez: 481.22 mg; Witamina D: 13.98 ug; wegetariańska Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>)	mandarynka 100 g Obiad zupa krem z białych warzyw 400 g (<i>MLE</i>) bigos wegetariański projekt 350 g chleb 100 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 ryba w folii z jarzynami 80 g miód 50 g pomidor 50 g 50 g <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2531.75 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 79.19 g; Węglowodany ogółem: 382.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.78 g; Wapń: 1185.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1157.27 ug; Błonnik pokarmowy: 37.15 g; WW: 38.28 Por; Potas: 4551.08 mg; Sód: 3910.77 mg; Fosfor: 2123.79 mg; Żelazo: 15.18 mg; Witamina B12: 22.95 ug; Magnez: 417.82 mg; Witamina D: 10.84 ug; 24.02.2026 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>)	jabłko 1 szt Obiad zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) kotlet schabowy -projekt 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) ziemniaki 250 250 g kapusta kiszona 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>) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2785.23 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 97.57 g; Węglowodany ogółem: 395.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.37 g; Wapń: 893.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1163.89 ug; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; WW: 39.56 Por; Potas: 4516.14 mg; Sód: 5674.90 mg; Fosfor: 1841.11 mg; Żelazo: 14.37 mg; Witamina B12: 4.88 ug; Magnez: 373.29 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 twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (<i>MLE</i>)	kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) jabłko 1 szt Obiad zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (<i>GLU, SEL</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>) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2777.18 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 101.98 g; Węglowodany ogółem: 384.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.54 g; Wapń: 906.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1696.91 ug; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; WW: 38.42 Por; Potas: 4786.44 mg; Sód: 7529.56 mg; Fosfor: 1771.52 mg; Żelazo: 12.51 mg; Witamina B12: 4.38 ug; Magnez: 393.61 mg; Witamina D: 2.19 ug; niskotłuszczowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 400 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)

Wartości odżywcze: Energia : 2716.15 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 101.21 g; Węglowodany ogółem: 376.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.23 g; Wapń: 861.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3258.16 ug; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; WW: 37.72 Por; Potas: 4866.02 mg; Sód: 6653.14 mg; Fosfor: 1795.04 mg; Żelazo: 12.83 mg; Witamina B12: 4.48 ug; Magnez: 395.47 mg; Witamina D: 2.19 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g

twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 400 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, 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
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)

Wartości odżywcze: Energia : 2902.86 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 116.33 g; Węglowodany ogółem: 376.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.12 g; Wapń: 806.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1465.78 ug; Błonnik pokarmowy: 37.51 g; WW: 37.59 Por; Potas: 4881.77 mg; Sód: 8083.43 mg; Fosfor: 1909.80 mg; Żelazo: 15.40 mg; Witamina B12: 4.72 ug; Magnez: 416.45 mg; Witamina D: 3.03 ug;

wegetariańska

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**)
dżem 80 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem 400 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kopytka z masłem -projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)

ser topiony 100 g
(**MLE**)

Wartości odżywcze: Energia : 3462.30 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 112.49 g; Węglowodany ogółem: 540.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.92 g; Wapń: 1294.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2486.48 ug; Błonnik pokarmowy: 40.95 g; WW: 54.08 Por; Potas: 4909.11 mg; Sód: 4723.05 mg; Fosfor: 2264.70 mg; Żelazo: 15.06 mg; Witamina B12: 5.26 ug; Magnez: 391.57 mg; Witamina D: 2.87 ug;

25.02.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
kielbasa żywiecka- 36 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 400 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
klops wieprzowo-drobiowy -podstawa-projekt 120 g
(**JAJ**)
sos myśliwski -projekt 130 g
(**GLU, MLE, 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
pasta z kurczaka 100 g
(**MLE, SEL**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 3070.50 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 141.29 g; Węglowodany ogółem: 364.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.91 g; Wapń: 904.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1469.44 ug; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; WW: 36.42 Por; Potas: 4493.93 mg; Sód: 8282.40 mg; Fosfor: 1810.20 mg; Żelazo: 13.84 mg; Witamina B12: 6.54 ug; Magnez: 391.66 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 125 g
(**MLE**)
schab gotowany 30 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 400 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z kurczaka 100 g
(**MLE, SEL**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
2912.25 kcal; Białko ogółem: 117.65 g;
Tłuszcz: 126.48 g; Węglowodany
ogółem: 352.23 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 50.32 g; Wapń:
891.72 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1535.46 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.60 g; WW: 35.24 Por;
Potas: 4474.01 mg; Sód: 7512.21 mg;
Fosfor: 1851.96 mg; Żelazo: 13.40 mg;
Witamina B12: 6.60 ug; Magnez:
384.82 mg; Witamina D: 2.17 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
schab gotowany 30 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 400 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki z jabłkiem 130 g
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**)
pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
2927.88 kcal; Białko ogółem: 119.83 g;
Tłuszcz: 130.81 g; Węglowodany
ogółem: 344.10 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 51.86 g; Wapń:
892.13 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1540.90 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.19 g; WW: 34.44 Por;
Potas: 4511.12 mg; Sód: 8622.98 mg;
Fosfor: 1873.08 mg; Żelazo: 13.48 mg;
Witamina B12: 6.77 ug; Magnez:
393.06 mg; Witamina D: 2.35 ug;

cukrzyca

Śniadanie

chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
schab gotowany 30 g
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 400 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt
120 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z kurczaka 100 g
(**MLE, SEL**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
2824.59 kcal; Białko ogółem: 124.95 g;
Tłuszcz: 125.40 g; Węglowodany
ogółem: 327.83 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 51.33 g; Wapń:
524.57 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1861.35 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.11 g; WW: 32.60 Por;
Potas: 3979.25 mg; Sód: 8163.26 mg;
Fosfor: 1803.49 mg; Żelazo: 12.91 mg;
Witamina B12: 5.81 ug; Magnez:
376.42 mg; Witamina D: 2.11 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym
100 g

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 400 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kotlety z buraka i kaszy 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :
2871.32 kcal; Białko ogółem: 89.34 g;
Tłuszcz: 114.65 g; Węglowodany
ogółem: 415.81 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 42.94 g; Wapń:
1129.08 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 2197.97 ug; Błonnik
pokarmowy: 47.32 g; WW: 41.59 Por;
Potas: 5195.86 mg; Sód: 4996.24 mg;
Fosfor: 1804.23 mg; Żelazo: 17.15 mg;
Witamina B12: 3.54 ug; Magnez:
461.19 mg; Witamina D: 1.36 ug;

26.02.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
mielonka tyrolska 57 g
mielonka tyrolska 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 400 ml
(**GLU, SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150
g
ziemniaki 250 250 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
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
pasta z jajek 50g 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia :
2628.94 kcal; Białko ogółem: 121.42 g;
Tłuszcz: 106.10 g; Węglowodany
ogółem: 323.50 g; kw. tłuszcz.
nasycone ogółem: 46.57 g; Wapń:
741.88 mg; Witamina A (ekwiw.
retinolu): 1136.61 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.34 g; WW: 32.46 Por;
Potas: 4500.98 mg; Sód: 8866.02 mg;
Fosfor: 1963.23 mg; Żelazo: 13.52 mg;
Witamina B12: 4.13 ug; Magnez:
412.43 mg; Witamina D: 3.22 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

 pomidor 50 g 50 g

Obiad

 krupnik 400 ml
 (**GLU, SEL**)

 udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g

 ziemniaki 250 250 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

 kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
 (**GLU, SOJ**)

 pasta z jajek 50g 50 g
 (**JAJ**)

 sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2690.94 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 112.70 g; Węglowodany ogółem: 320.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.87 g; Wapń: 738.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1136.61 ug; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; WW: 32.16 Por; Potas: 4523.98 mg; Sód: 8658.02 mg; Fosfor: 1992.23 mg; Żelazo: 13.22 mg; Witamina B12: 4.25 ug; Magnez: 416.43 mg; Witamina D: 3.36 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

 kawa zbożowa 450 ml
 (**GLU, MLE**)

 chleb 150 g
 (**GLU**)

 masło mix 20g 20 g

 szynka gotowana wieprzowa 57 g
 (**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

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

 pomidor 50 g 50 g

Obiad

 krupnik 400 ml
 (**GLU, SEL**)

 udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g

 ziemniaki 250 250 g

 surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
 (**MLE**)

 napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

 herbata 500 ml

 chleb 150 g
 (**GLU**)

 masło mix 20g 20 g

 kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
 (**GLU, SOJ**)

 serek homogenizowany naturalny 150 g
 (**MLE**)

 sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2640.78 kcal; Białko ogółem: 127.71 g; Tłuszcz: 105.45 g; Węglowodany ogółem: 318.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.51 g; Wapń: 808.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2394.18 ug; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; WW: 32.01 Por; Potas: 4568.94 mg; Sód: 8767.57 mg; Fosfor: 2069.94 mg; Żelazo: 11.24 mg; Witamina B12: 4.56 ug; Magnez: 405.37 mg; Witamina D: 2.60 ug;

cukrzyca

Śniadanie

 chleb 150 g
 (**GLU**)

 masło mix 20g 20 g

 szynka gotowana wieprzowa 57 g
 (**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

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

 pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

 chleb 30 g
 (**GLU**)

 sałatka z pieczarek 50g 50 g
 (**JAJ, MLE**)

Obiad

 krupnik 400 ml
 (**GLU, SEL**)

 udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g

 ziemniaki 250 250 g

 fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
 (**GLU**)

 napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

 chleb 30 g
 (**GLU**)

 szynka łopatkowa 36g 36 g

Kolacja

 herbata b/c 500 ml

 chleb 150 g
 (**GLU**)

 masło mix 20g 20 g

 kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
 (**GLU, SOJ**)

 pasta z jajek 50g 50 g
 (**JAJ**)

 sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2752.43 kcal; Białko ogółem: 132.12 g; Tłuszcz: 120.84 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.82 g; Wapń: 442.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1238.28 ug; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; WW: 31.45 Por; Potas: 4402.16 mg; Sód: 9189.14 mg; Fosfor: 2001.16 mg; Żelazo: 15.32 mg; Witamina B12: 3.59 ug; Magnez: 411.41 mg; Witamina D: 4.63 ug;

wegetariańska

Śniadanie

 kawa zbożowa 450 ml
 (**GLU, MLE**)

 chleb 150 g
 (**GLU**)

 masło mix 20g 20 g

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

 pomidor 50 g 50 g

Obiad

 krupnik 400 ml
 (**GLU, SEL**)

 nalesniki z serem białym-projekt 2 szt
 (**GLU, JAJ, MLE**)

 koktajl z maślanki i owocow 250 ml
 (**MLE**)

 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**)

 pasta z jajek 50g 50 g
 (**JAJ**)

 sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 2976.14 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz: 103.59 g; Węglowodany ogółem: 413.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.08 g; Wapń: 1558.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1479.10 ug; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; WW: 41.70 Por; Potas: 3171.47 mg; Sód: 7265.03 mg; Fosfor: 2175.05 mg; Żelazo: 12.44 mg; Witamina B12: 7.86 ug; Magnez: 340.29 mg; Witamina D: 4.09 ug;

27.02.2026

2b

podstawowa

Śniadanie

 kasza jęczmienna na mleku 500 ml
 (**GLU, MLE**)

 chleb 150 g
 (**GLU**)

 masło mix 20g 20 g

 marmolada do zupy 40 g

 szynka łopatkowa 36g 36 g

 jabłko 1 szt

Obiad

 zupa grochowa z makaronem 400 ml
 (**GLU, JAJ**)

 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 na słono 100 g
 (**MLE**)

 ser żółty 36g 36 g
 (**MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ogórek świeży 50 g		Wartości odżywcze: Energia : 2580.80 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 70.92 g; Węglowodany ogółem: 398.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.95 g; Wapń: 867.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1600.14 ug; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; WW: 39.94 Por; Potas: 4338.16 mg; Sód: 3703.56 mg; Fosfor: 1933.15 mg; Żelazo: 10.56 mg; Witamina B12: 7.50 ug; Magnez: 377.72 mg; Witamina D: 1.36 ug;		Wartości odżywcze: Energia : 2580.80 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 70.92 g; Węglowodany ogółem: 398.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.95 g; Wapń: 867.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1600.14 ug; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; WW: 39.94 Por; Potas: 4338.16 mg; Sód: 3703.56 mg; Fosfor: 1933.15 mg; Żelazo: 10.56 mg; Witamina B12: 7.50 ug; Magnez: 377.72 mg; Witamina D: 1.36 ug;		masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g		twaróg na słońo 100 g (MLE) ser żółty 36g 36 g (MLE) ogórek świeży 50 g	
łatwo strawna		niskotłuszczowa		cukrzyca		wegetariańska		Wartości odżywcze: Energia : 3237.51 kcal; Białko ogółem: 140.75 g; Tłuszcz: 116.31 g; Węglowodany ogółem: 443.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.26 g; Wapń: 1598.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1331.50 ug; Błonnik pokarmowy: 40.29 g; WW: 44.33 Por; Potas: 4627.76 mg; Sód: 8211.40 mg; Fosfor: 2888.50 mg; Żelazo: 13.65 mg; Witamina B12: 10.19 ug; Magnez: 499.32 mg; Witamina D: 1.31 ug;	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko gotowane 1 szt		chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g ser topiony 100 g (MLE) szynka łopatkowa 36g 36 g jabłko 1 szt		kasza jęczmienna na mleku 500 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g ser topiony 100 g (MLE) jabłko 1 szt		kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g marmolada do zupy 40 g ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ryba po grecku-projekt 220 g (GLU) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml		chleb 30 g (GLU) serek do chleba 1/2szt 62,5 g (MLE)		zupa grochowa 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		żurek z kielbasą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g (GLU) napój owocowy z jabłek 400 ml	
Kolacja		Kolacja		Podwieczorek		Kolacja		Kolacja	
herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg na słońo 100 g (MLE) schab gotowany 30 g pomidor 50 g 50 g		chleb 30 g (GLU) kielbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)		herbata b/c 500 ml chleb 150 g (GLU)		herbata 500 ml chleb 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g	

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
miód 50 g
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2750.17 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 113.72 g; Węglowodany ogółem: 376.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.30 g; Wapń: 783.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 967.54 ug; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; WW: 37.68 Por; Potas: 3362.86 mg; Sód: 5740.46 mg; Fosfor: 1604.78 mg; Żelazo: 12.42 mg; Witamina B12: 4.00 ug; Magnez: 308.98 mg; Witamina D: 2.39 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

żurek z jajkiem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
kasza jęczmienna z bukiem z warzyw 350 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
miód 50 g

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2619.17 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 99.42 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.60 g; Wapń: 817.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1235.54 ug; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; WW: 37.58 Por; Potas: 3237.86 mg; Sód: 5033.46 mg; Fosfor: 1647.78 mg; Żelazo: 13.02 mg; Witamina B12: 4.92 ug; Magnez: 301.98 mg; Witamina D: 3.56 ug;

niskotłuszczowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kasza jęczmienna z warzywami -dieta niskotłuszczowa 350 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
miód 50 g
jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2548.97 kcal; Białko ogółem: 71.02 g; Tłuszcz: 89.82 g; Węglowodany ogółem: 394.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.58 g; Wapń: 795.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2290.14 ug; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; WW: 39.50 Por; Potas: 3595.06 mg; Sód: 5021.28 mg; Fosfor: 1474.38 mg; Żelazo: 11.08 mg; Witamina B12: 3.32 ug; Magnez: 318.53 mg; Witamina D: 1.16 ug;

cukrzyca

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

żurek z jajkiem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
kasza jęczmienna z bukiem z warzyw 350 g
(*GLU*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2538.92 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 106.90 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.59 g; Wapń: 421.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1292.51 ug; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; WW: 32.60 Por; Potas: 2970.89 mg; Sód: 5520.63 mg; Fosfor: 1654.41 mg; Żelazo: 14.45 mg; Witamina B12: 4.76 ug; Magnez: 286.27 mg; Witamina D: 4.60 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

żurek z jajkiem 400 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
kasza jęczmienna z bukiem z warzyw 350 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(*MLE*)

miód 50 g
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2885.12 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 111.22 g; Węglowodany ogółem: 408.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.81 g; Wapń: 923.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1269.99 ug; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; WW: 40.96 Por; Potas: 3194.71 mg; Sód: 3998.56 mg; Fosfor: 1735.43 mg; Żelazo: 12.38 mg; Witamina B12: 5.06 ug; Magnez: 344.13 mg; Witamina D: 3.11 ug;