

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

2023-12-17

2b

#### podstawowa

##### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
jabłko 1 szt

##### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pieczeń wieprzowa projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta biała zasmazana weg 130 g  
(**GLU**)  
napój z owocow 400 ml

##### Kolacja

pasta z kurczaka udziec dieta 100 g  
(**MLE, SEL**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ogórek kiszony 100g 100 g

##### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3037.97 kcal; Białko ogółem: 138.56 g; Tłuszcz: 124.33 g; Węglowodany ogółem: 372.70 g; Witamina C: 199.72 mg; Wapń: 1211.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1713.49 ug; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; WW: 37.17 Por; Potas: 5124.41 mg; Sód: 8923.52 mg; Fosfor: 2159.44 mg; Żelazo: 13.40 mg; Witamina B12: 6.30 ug; Magnez: 440.38 mg; Witamina D: 2.88 ug;

#### łatwo strawna

##### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
jabłko 1 szt

##### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka duszona świeża 130 g  
(**GLU**)  
napój z owocow 400 ml

##### Kolacja

pasta z kurczaka udziec dieta 100 g  
(**MLE, SEL**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 100 100 g

##### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2982.61 kcal; Białko ogółem: 140.62 g; Tłuszcz: 118.11 g; Węglowodany ogółem: 368.66 g; Witamina C: 131.25 mg; Wapń: 1126.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3991.02 ug; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; WW: 36.91 Por; Potas: 5199.39 mg; Sód: 9312.98 mg; Fosfor: 2142.61 mg; Żelazo: 13.89 mg; Witamina B12: 6.31 ug; Magnez: 439.36 mg; Witamina D: 2.93 ug;

#### niskotłuszczowe

##### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
jabłko 1 szt

##### Obiad

jarzynowa z ryżem zabelana-wątro 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka duszona świeża 130 g  
(**GLU**)  
napój z owocow 400 ml

##### Kolacja

pasta z kurczaka udziec dieta 100 g  
(**MLE, SEL**)  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 100 100 g  
jogurt naturalny 150 g

##### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3106.72 kcal; Białko ogółem: 154.40 g; Tłuszcz: 119.01 g; Węglowodany ogółem: 381.01 g; Witamina C: 116.29 mg; Wapń: 1412.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3995.65 ug; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; WW: 38.09 Por; Potas: 5477.20 mg; Sód: 9859.28 mg; Fosfor: 2362.33 mg; Żelazo: 13.19 mg; Witamina B12: 6.70 ug; Magnez: 468.65 mg; Witamina D: 2.22 ug;

#### cukrzyca 5

##### Śniadanie

serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
jabłko 1 szt

##### 2. Śniadanie

chleb 30g 30 g  
jogurt naturalny 150 g

##### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pieczeń wieprzowa dieta 55 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta biała zasmazana weg 130 g  
(**GLU**)  
napój z owocow b/cukru 400 ml

##### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)

##### Kolacja

pasta z kurczaka udziec dieta 100 g  
(**MLE, SEL**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ogórek kiszony 100g 100 g  
jogurt naturalny 150 g

##### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3102.99 kcal; Białko ogółem: 145.97 g; Tłuszcz: 125.14 g; Węglowodany ogółem: 381.85 g; Witamina C: 199.83 mg; Wapń: 1592.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1728.67 ug; Błonnik pokarmowy: 35.93 g; WW: 37.85 Por; Potas: 5144.69 mg; Sód: 9612.31 mg; Fosfor: 2380.87 mg; Żelazo: 13.75 mg; Witamina B12: 6.75 ug; Magnez: 462.94 mg; Witamina D: 2.71 ug;

#### wegetariańska

##### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
jabłko 1 szt

##### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
papryka fasz., ryżem, pieczarkami ,serem żółtym 350 g  
(**MLE**)  
napój z owocow 400 ml

##### Kolacja

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

twaróg 100 g  
(**MLE**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ogórek kiszony 100g 100 g

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2712.66 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 93.55 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; Witamina C: 502.02 mg; Wapń: 2112.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2745.82 ug; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; WW: 36.93 Por; Potas: 3395.93 mg; Sód: 3880.40 mg; Fosfor: 2377.07 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina B12: 7.45 ug; Magnez: 308.06 mg; Witamina D: 2.94 ug;

**2023-12-18**

**2b**

**podstawowa**

### Śniadanie

mleko 500 ml  
(**MLE**)  
serek typu Fromage naturalny 100 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g

### Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
bigos z kapusty kiszanej-projekt 350 g  
(**GLU, SOJ, SEL**)  
chleb 100g 100 g  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ogórek świeży 100 g  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)

### Posiłek nocny

maślanka naturalna 400ml 400 ml  
(**MLE**)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2933.42 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 122.34 g; Węglowodany ogółem: 378.42 g; Witamina C: 106.97 mg; Wapń: 1381.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1244.17 ug; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; WW: 37.89 Por; Potas: 4626.25 mg; Sód: 8463.42 mg; Fosfor: 1951.53 mg; Żelazo: 13.27 mg; Witamina B12: 5.34 ug; Magnez: 409.47 mg; Witamina D: 2.25 ug;

**łatwo strawna**

### Śniadanie

mleko 500 ml  
(**MLE**)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g

### Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g

pomidor 100 100 g  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)

### Posiłek nocny

maślanka naturalna 400ml 400 ml  
(**MLE**)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2625.49 kcal; Białko ogółem: 122.94 g; Tłuszcz: 71.23 g; Węglowodany ogółem: 393.26 g; Witamina C: 118.27 mg; Wapń: 1347.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1126.84 ug; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; WW: 39.66 Por; Potas: 4632.41 mg; Sód: 4997.19 mg; Fosfor: 2238.78 mg; Żelazo: 11.49 mg; Witamina B12: 5.61 ug; Magnez: 393.51 mg; Witamina D: 1.97 ug;

**niskotłuszczowe**

### Śniadanie

mleko 500 ml  
(**MLE**)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g

### Obiad

solferino zabelana dieta niskotłuszczowa 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ryż z warz.i z filetem z kurcz. niskot-projekt 350 g  
(**SEL**)  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 100 100 g

### Posiłek nocny

maślanka naturalna 400ml 400 ml  
(**MLE**)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2627.39 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Tłuszcz: 71.46 g; Węglowodany ogółem: 389.65 g; Witamina C: 91.33 mg; Wapń: 1355.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1784.49 ug; Błonnik pokarmowy: 26.63 g; WW: 39.31 Por; Potas: 4643.77 mg; Sód: 6224.19 mg; Fosfor: 2278.58 mg; Żelazo: 11.19 mg; Witamina B12: 5.73 ug; Magnez: 407.76 mg; Witamina D: 1.39 ug;

**cukrzyca 5**

### Śniadanie

ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(**RYB**)

### 2. śniadanie

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

### Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g  
napój z owocow b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
pierś z kurczaka 30g 30 g

### Kolacja

kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)

chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 100 100 g

### Posiłek nocny

maślanka naturalna 400ml 400 ml  
(**MLE**)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2713.94 kcal; Białko ogółem: 152.68 g; Tłuszcz: 79.68 g; Węglowodany ogółem: 370.16 g; Witamina C: 116.53 mg; Wapń: 1092.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1473.29 ug; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; WW: 37.12 Por; Potas: 4928.81 mg; Sód: 5554.59 mg; Fosfor: 2653.33 mg; Żelazo: 16.70 mg; Witamina B12: 21.49 ug; Magnez: 431.01 mg; Witamina D: 12.32 ug;

**wegetariańska**

### Śniadanie

mleko 500 ml  
(**MLE**)  
serek typu Fromage naturalny 100 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g

### Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
bigos z kapusty kiszanej-projekt 350 g  
(**GLU, SOJ, SEL**)  
chleb 100g 100 g  
jogurt naturalny 150 g  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g

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

ogórek świeży 100 g

### Posiłek nocny

maślanka naturalna 400ml 400 ml  
(MLE)

#### Wartości odżywcze: Energia :

3186.42 kcal; Białko ogółem: 126.55 g;  
Tłuszcz: 139.84 g; Węglowodany ogółem: 384.02 g; Witamina C: 108.47 mg; Wapń: 2495.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1535.17 ug; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; WW: 38.39 Por; Potas: 4578.25 mg; Sód: 7902.92 mg; Fosfor: 2382.53 mg; Żelazo: 11.92 mg; Witamina B12: 7.29 ug; Magnez: 428.97 mg; Witamina D: 1.66 ug;

**2023-12-19**

**2b**

**podstawowa**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)

kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g  
(SOJ, SEL)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ketchup 11 g

pomidor 100 100 g

### Obiad

rosół z makaronem -podstaw 500 ml  
(GLU, JAJ, SEL)

pulpet wieprzowo-wołowy-pilotaż 100 g  
(JAJ)

sos pieczarkowy 130 ml  
(GLU, MLE)

ziemniaki 250 250 g

sałatka z kapusty czerwonej 100 g

napój z owocow 400 ml

### Kolacja

salceson z indyka 65 g  
(GLU, SOJ, GOR)

ser topiony 35g 35 g  
(MLE)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

#### Wartości odżywcze: Energia :

2948.09 kcal; Białko ogółem: 123.13 g;  
Tłuszcz: 119.21 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; Witamina C: 165.02 mg; Wapń: 1170.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 888.36 ug; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; WW: 37.41 Por; Potas: 4731.41 mg; Sód: 9389.36 mg; Fosfor: 1985.62 mg; Żelazo: 15.54 mg; Witamina B12: 5.17 ug; Magnez: 398.05 mg; Witamina D: 3.46 ug;

**łatwo strawna**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)

parówki drobiowe 120 g  
(SOJ)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ketchup 11 g

pomidor 100 100 g

### Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml  
(GLU, JAJ, SEL)

pulpet wieprz.-wołowy -dieta-projekt 100 g  
(JAJ)

sos pomidorowy 100 ml  
(GLU, MLE, SEL)

ziemniaki 250 250 g

surówka z warzyw mieszanych 100 g  
(MLE)

napój z owocow 400 ml

### Kolacja

salceson z indyka 65 g  
(GLU, SOJ, GOR)

serek homogenizowany naturalny 150 g  
(MLE)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

#### Wartości odżywcze: Energia :

2730.92 kcal; Białko ogółem: 115.93 g;  
Tłuszcz: 96.73 g; Węglowodany ogółem: 374.91 g; Witamina C: 119.04 mg; Wapń: 1164.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2267.12 ug; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; WW: 37.48 Por; Potas: 4593.71 mg; Sód: 9219.64 mg; Fosfor: 1796.86 mg; Żelazo: 13.38 mg; Witamina B12: 5.21 ug; Magnez: 395.94 mg; Witamina D: 1.80 ug;

**niskotłuszczowe**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)

parówki drobiowe 120 g  
(SOJ)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ketchup 11 g

pomidor 100 100 g

### Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml  
(GLU, JAJ, SEL)

pulpet wieprz.-wołowy -dieta-projekt 100 g  
(JAJ)

sos pomidorowy 100 ml  
(GLU, MLE, SEL)

ziemniaki 250 250 g

surówka z warzyw mieszanych 100 g  
(MLE)

napój z owocow 400 ml

### Kolacja

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

serek homogenizowany naturalny 150 g  
(MLE)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

#### Wartości odżywcze: Energia :

2737.52 kcal; Białko ogółem: 117.75 g;  
Tłuszcz: 97.29 g; Węglowodany ogółem: 373.86 g; Witamina C: 119.04 mg; Wapń: 1142.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2277.32 ug; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; WW: 37.34 Por; Potas: 4692.21 mg; Sód: 9127.34 mg; Fosfor: 1876.66 mg; Żelazo: 12.50 mg; Witamina B12: 5.45 ug; Magnez: 408.34 mg; Witamina D: 1.89 ug;

**cukrzyca 5**

### Śniadanie

parówki drobiowe 120 g  
(SOJ)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 100 100 g

### 2. śniadanie

ryba w folii z jarzynami 80 g

chleb 30g 30 g

ryba w folii z jarzynami 80 g

### Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml  
(GLU, JAJ, SEL)

pulpet wieprz.-wołowy -dieta-projekt 100 g  
(JAJ)

sos pomidorowy 100 ml  
(GLU, MLE, SEL)

ziemniaki 250 250 g

surówka z warzyw mieszanych -cukrzyca 100 g  
(MLE)

napój z owocow b/cukru 400 ml

### Kolacja

salceson z indyka 65 g  
(GLU, SOJ, GOR)

serek homogenizowany naturalny 150 g  
(MLE)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

chleb 30g 30 g

kielbasa szynkowa 36g 36 g  
(GLU, SOJ)

Wartości odżywcze: Energia :  
2905.51 kcal; Białko ogółem: 158.75 g;  
Tłuszcz: 101.45 g; Węglowodany ogółem: 368.84 g; Witamina C: 121.93 mg; Wapń: 740.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2690.57 ug; Błonnik pokarmowy: 35.68 g; WW: 36.70 Por; Potas: 5253.47 mg; Sód: 9757.43 mg; Fosfor: 2363.93 mg; Żelazo: 14.76 mg; Witamina B12: 11.81 ug; Magnez: 498.02 mg; Witamina D: 2.10 ug;

**vegetariańska**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)

jajko gotowane 100 g  
(JAJ)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 100 100 g

### Obiad

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

jarzynowa z makaronem wegetariańska 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
kluski śląskie projekt 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
sos pieczarkowy 130 ml  
(**GLU, MLE**)  
jogurt naturalny 150 g  
napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

ryba w folii z jarzynami 80 g  
ser topiony 35g 35 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

#### Wartości odżywcze: Energia :

3150.65 kcal; Białko ogółem: 108.94 g;  
Tłuszcz: 97.17 g; Węglowodany ogółem: 485.82 g; Witamina C: 123.08 mg; Wapń: 1411.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1553.54 ug; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; WW: 48.56 Por; Potas: 5022.62 mg; Sód: 6599.98 mg; Fosfor: 2367.77 mg; Żelazo: 13.15 mg; Witamina B12: 9.86 ug; Magnez: 443.91 mg; Witamina D: 3.80 ug;

**2023-12-20**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
ogórek świeży 100 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Na\_Oddzial\_Kolumnowy\_fr3

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
udziec z kurczaka panierowany -projekt 150 g  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
buraki z jabłkiem 130 g  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa 100 g  
(**MLE, GOR**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

#### Wartości odżywcze: Energia :

3136.98 kcal; Białko ogółem: 142.13 g;  
Tłuszcz: 126.80 g; Węglowodany ogółem: 385.01 g; Witamina C: 106.49 mg; Wapń: 1813.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1651.13 ug; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; WW: 38.45 Por; Potas: 4823.05 mg; Sód: 9738.72 mg; Fosfor: 2361.72 mg; Żelazo: 15.45 mg; Witamina B12: 5.56 ug; Magnez: 464.42 mg; Witamina D: 5.15 ug;

**łatwo strawna**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
kielbasa szynkowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 100 100 g

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
buraki z jabłkiem 130 g  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa 100 g  
(**MLE, GOR**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

#### Wartości odżywcze: Energia :

2638.38 kcal; Białko ogółem: 119.41 g;  
Tłuszcz: 88.21 g; Węglowodany ogółem: 368.16 g; Witamina C: 121.49 mg; Wapń: 934.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1429.53 ug; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; WW: 36.79 Por; Potas: 5077.90 mg; Sód: 9715.55 mg; Fosfor: 1923.26 mg; Żelazo: 14.71 mg; Witamina B12: 3.38 ug; Magnez: 452.17 mg; Witamina D: 4.31 ug;

**niskotłuszczowe**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
kielbasa szynkowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 100 100 g

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)

udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
buraki z jabłkiem 130 g  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

#### Wartości odżywcze: Energia :

2639.88 kcal; Białko ogółem: 118.71 g;  
Tłuszcz: 88.60 g; Węglowodany ogółem: 370.68 g; Witamina C: 125.84 mg; Wapń: 952.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2013.73 ug; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; WW: 37.11 Por; Potas: 5263.60 mg; Sód: 10087.00 mg; Fosfor: 1931.79 mg; Żelazo: 14.66 mg; Witamina B12: 3.40 ug; Magnez: 453.97 mg; Witamina D: 4.32 ug;

**cukrzyca 5**

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
ogórek świeży 100 g

#### 2. Śniadanie

chleb 30g 30 g  
parówka 60g 50 g  
(**SOJ**)

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa 100 g  
(**MLE, GOR**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

#### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g  
chleb 30g 30 g  
ser do chleba smakowy 1/2szt 62,5 g  
(**MLE**)

#### Wartości odżywcze: Energia :

2710.74 kcal; Białko ogółem: 142.34 g;  
Tłuszcz: 104.35 g; Węglowodany ogółem: 329.40 g; Witamina C: 88.64 mg; Wapń: 1472.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1518.24 ug; Błonnik pokarmowy: 32.77 g; WW: 32.73 Por; Potas: 4243.35 mg; Sód: 11193.69 mg; Fosfor: 2264.68 mg; Żelazo: 13.54 mg; Witamina B12: 4.58 ug; Magnez: 440.78 mg; Witamina D: 4.37 ug;

**wegetariańska**

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
ogórek świeży 100 g

#### Obiad

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

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
gzik pilotaż-projekt 130 g  
(**MLE**)  
ziemniaki 4 szt 4 szt  
buraki z jabłkiem 130 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa 100 g  
(**MLE, GOR**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2388.66 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 83.86 g; Węglowodany ogółem: 345.79 g; Witamina C: 111.13 mg; Wapń: 1423.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1634.28 ug; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; WW: 34.39 Por; Potas: 3513.51 mg; Sód: 6958.73 mg; Fosfor: 1675.06 mg; Żelazo: 12.08 mg; Witamina B12: 4.25 ug; Magnez: 341.62 mg; Witamina D: 1.76 ug;

2023-12-21

2b

podstawowa

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
konserwa rybna 1 szt 240 g  
(**RYB**)  
ogórek świeży 100 g

### Obiad

pieczarkowa zabelana z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
sos myśliwski -projekt 250 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
ryż 200 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
galaretką woł-drobiowa-nor 220 ml  
(**SEL**)  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

pączek 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3367.29 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 131.39 g; Węglowodany ogółem: 432.18 g; Witamina C: 70.25 mg; Wapń: 1339.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1394.12 ug; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; WW: 43.23 Por; Potas: 3743.39 mg; Sód: 7887.94 mg; Fosfor: 2490.40 mg; Żelazo: 19.57 mg; Witamina B12: 37.81 ug; Magnez: 385.08 mg; Witamina D: 21.93 ug;

łatwo strawna

### Śniadanie

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

### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g

kalafior z masłem i bułką tartą 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220 ml  
(**SEL**)  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

pączek 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2885.74 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 89.78 g; Węglowodany ogółem: 415.17 g; Witamina C: 157.68 mg; Wapń: 732.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1541.15 ug; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; WW: 41.66 Por; Potas: 4873.77 mg; Sód: 5666.46 mg; Fosfor: 2046.29 mg; Żelazo: 13.55 mg; Witamina B12: 8.55 ug; Magnez: 431.90 mg; Witamina D: 1.77 ug;

niskotłuszczowe

### Śniadanie

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

### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220 ml  
(**SEL**)  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2500.99 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 71.32 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; Witamina C: 109.71 mg; Wapń: 904.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3340.95 ug; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; WW: 36.52 Por; Potas: 4992.87 mg; Sód: 5190.51 mg; Fosfor: 2052.96 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina B12: 8.59 ug; Magnez: 435.60 mg; Witamina D: 1.20 ug;

cukrzyca 5

### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
konserwa rybna 1 szt 240 g  
(**RYB**)  
ogórek świeży 100 g

### 2. Śniadanie

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

### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g  
(**GLU**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220 ml  
(**SEL**)  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

chleb 30g 30 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
pomarańcza 250 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2632.94 kcal; Białko ogółem: 148.20 g; Tłuszcz: 89.25 g; Węglowodany ogółem: 335.09 g; Witamina C: 136.37 mg; Wapń: 1069.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1127.37 ug; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; WW: 33.42 Por; Potas: 4881.47 mg; Sód: 6419.70 mg; Fosfor: 2544.52 mg; Żelazo: 18.48 mg; Witamina B12: 37.00 ug; Magnez: 448.54 mg; Witamina D: 20.18 ug;

wegetariańska

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
konserwa rybna 1 szt 240 g  
(**RYB**)  
ogórek świeży 100 g

### Obiad

pieczarkowa zabelana z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g  
(**GLU**)

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

jogurt naturalny 150 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)

sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

pagórek 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

3533.32 kcal; Białko ogółem: 137.23 g;  
Tłuszcz: 125.53 g; Węglowodany ogółem: 492.59 g; Witamina C: 172.03 mg; Wapń: 1688.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1164.24 ug; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; WW: 49.17 Por; Potas: 5806.80 mg; Sód: 3759.73 mg; Fosfor: 2802.32 mg; Żelazo: 19.35 mg; Witamina B12: 37.99 ug; Magnez: 466.73 mg; Witamina D: 21.33 ug;

**2023-12-22**

**2b**

### podstawowa

#### Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
jabłko 1 szt

#### Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ryba smazona -projekt 170 g  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g

surówka z kiszzonej kapusty 100 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)

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

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

#### Wartości odżywcze: Energia :

3100.52 kcal; Białko ogółem: 125.87 g;  
Tłuszcz: 103.80 g; Węglowodany ogółem: 445.60 g; Witamina C: 119.58 mg; Wapń: 1598.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1333.01 ug; Błonnik pokarmowy: 33.95 g; WW: 44.54 Por; Potas: 4538.03 mg; Sód: 6573.77 mg; Fosfor: 2474.77 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina B12: 10.90 ug; Magnez: 478.32 mg; Witamina D: 1.52 ug;

### łatwo strawna

#### Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
jabłko 1 szt

#### Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
zraz rybny-projekt 100 g  
(**GLU, JAJ**)  
sos grecki dieta 100 g  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

pomidor 100 100 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

#### Wartości odżywcze: Energia :

2813.81 kcal; Białko ogółem: 130.12 g;  
Tłuszcz: 72.67 g; Węglowodany ogółem: 437.08 g; Witamina C: 121.09 mg; Wapń: 1141.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1663.27 ug; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; WW: 43.73 Por; Potas: 4795.08 mg; Sód: 7647.45 mg; Fosfor: 2359.41 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina B12: 9.98 ug; Magnez: 481.25 mg; Witamina D: 1.02 ug;

### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
jabłko gotowane 1 szt

#### Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
zraz rybny-projekt 100 g  
(**GLU, JAJ**)  
sos grecki dieta 100 g  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

pomidor 100 100 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

#### Wartości odżywcze: Energia :

2813.81 kcal; Białko ogółem: 130.12 g;  
Tłuszcz: 72.67 g; Węglowodany ogółem: 437.08 g; Witamina C: 121.09 mg; Wapń: 1141.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1663.27 ug; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; WW: 43.73 Por; Potas: 4795.08 mg; Sód: 7647.45 mg; Fosfor: 2359.41 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina B12: 9.98 ug; Magnez: 481.25 mg; Witamina D: 1.02 ug;

### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa 36 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
jabłko 1 szt

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
zraz rybny-projekt 100 g  
(**GLU, JAJ**)  
sos grecki dieta 100 g

ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy b/cukru 400 ml

### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)

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

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

chleb 30g 30 g

kielbasa żywiecka- 36 g

#### Wartości odżywcze: Energia :

2609.74 kcal; Białko ogółem: 128.28 g;  
Tłuszcz: 86.63 g; Węglowodany ogółem: 357.43 g; Witamina C: 90.11 mg; Wapń: 1093.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1744.09 ug; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; WW: 35.61 Por; Potas: 4161.12 mg; Sód: 8119.47 mg; Fosfor: 2194.08 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina B12: 9.47 ug; Magnez: 423.74 mg; Witamina D: 1.66 ug;

### vegetariańska

#### Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
jabłko 1 szt

#### Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ryba smazona -projekt 170 g  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g

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

surówka z kiszzonej kapusty 100 g  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(*MLE*)

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

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 3100.52 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Tłuszcz: 103.80 g; Węglowodany ogółem: 445.60 g; Witamina C: 119.58 mg; Wapń: 1598.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1333.01 ug; Błonnik pokarmowy: 33.95 g; WW: 44.54 Por; Potas: 4538.03 mg; Sód: 6573.77 mg; Fosfor: 2474.77 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina B12: 10.90 ug; Magnez: 478.32 mg; Witamina D: 1.52 ug;

**2023-12-23**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
jajko gotowane 50 g  
(*JAJ*)  
sałata -projekt 15 g

#### Obiad

barszcz ukraiński 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)

kasza jęczmienna 200 g  
(*GLU*)  
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g  
(*GLU*)  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser topiony 100 g  
(*MLE*)

miod 25 g  
jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3326.57 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 141.96 g; Węglowodany ogółem: 440.89 g; Witamina C: 123.87 mg; Wapń: 1207.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1890.89 ug; Błonnik pokarmowy: 39.91 g; WW: 44.17 Por; Potas: 4171.06 mg; Sód: 9472.51 mg; Fosfor: 2267.02 mg; Żelazo: 16.73 mg; Witamina B12: 5.22 ug; Magnez: 427.18 mg; Witamina D: 3.48 ug;

**łatwo strawna**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
jajko gotowane 50 g  
(*JAJ*)  
sałata -projekt 15 g

#### Obiad

barszcz ukraiński 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)

sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
kasza jęczmienna 200 g  
(*GLU*)  
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g  
(*GLU*)  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
miod 25 g  
jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3180.07 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 121.41 g; Węglowodany ogółem: 444.64 g; Witamina C: 123.87 mg; Wapń: 960.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1749.89 ug; Błonnik pokarmowy: 39.91 g; WW: 44.52 Por; Potas: 4250.06 mg; Sód: 9201.51 mg; Fosfor: 1899.02 mg; Żelazo: 16.28 mg; Witamina B12: 5.37 ug; Magnez: 423.18 mg; Witamina D: 3.41 ug;

**niskotłuszczowe**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
ser ziarnisty 150 g  
sałata -projekt 15 g

#### Obiad

barszcz ukraiński 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
kasza jęczmienna 200 g  
(*GLU*)  
warzywa z wody 130 g  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
miod 25 g  
jabłko gotowane 1 szt

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3144.87 kcal; Białko ogółem: 123.84 g; Tłuszcz: 113.71 g; Węglowodany ogółem: 439.53 g; Witamina C: 141.22 mg; Wapń: 1003.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1648.59 ug; Błonnik pokarmowy: 36.82 g; WW: 43.94 Por; Potas: 4335.11 mg; Sód: 9236.11 mg; Fosfor: 2013.09 mg; Żelazo: 14.65 mg; Witamina B12: 5.62 ug; Magnez: 414.23 mg; Witamina D: 3.16 ug;

**cukrzyca 5**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
jajko gotowane 50 g  
(*JAJ*)  
sałata -projekt 15 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

barszcz ukraiński 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
kasza jęczmienna 200 g  
(*GLU*)  
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g  
(*GLU*)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g  
chleb 30g 30 g  
ryba w folii z jarzynami 80 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3369.55 kcal; Białko ogółem: 154.13 g; Tłuszcz: 130.38 g; Węglowodany ogółem: 434.63 g; Witamina C: 125.24 mg; Wapń: 1213.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2038.36 ug; Błonnik pokarmowy: 43.13 g; WW: 43.55 Por; Potas: 5256.85 mg; Sód: 10022.53 mg; Fosfor: 2583.54 mg; Żelazo: 17.79 mg; Witamina B12: 10.18 ug; Magnez: 539.12 mg; Witamina D: 3.64 ug;

**wegetariańska**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)

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

chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
sałata -projekt 15 g

#### Obiad

barszcz ukraiński 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
kotlecki z kaszy jęczmiennej -projekt  
350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
fasolka szparagowa z bułką i masłem  
130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser topiony 100 g  
(**MLE**)  
miód 25 g  
jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

#### **Wartości odżywcze:** Energia :

3350.01 kcal; Białko ogółem: 107.68 g;  
Tłuszcz: 137.79 g; Węglowodany  
ogółem: 454.64 g; Witamina C: 109.55  
mg; Wapń: 1753.25 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1396.70 ug; Błonnik  
pokarmowy: 36.90 g; WW: 45.50 Por;  
Potas: 3404.12 mg; Sód: 6259.79 mg;  
Fosfor: 2319.67 mg; Żelazo: 13.99 mg;  
Witamina B12: 6.01 ug; Magnez:  
368.08 mg; Witamina D: 2.26 ug;