

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

2023-12-24

2b

#### podstawowa

##### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 180G 180 g  
śledz w oleju 150 g  
masło mix 20g 20 g  
powidło do zupy 40 g

##### Obiad

jarzynowa z ziemniakami z bukietem z  
warzyw 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

##### Kolacja

grzybowa z łazankami 500 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
ryba smazona -projekt 170 g  
(**GLU, JAJ**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
sałatka z kapusty czerwonej św  
Bożego Narodzenia 100 g  
kluski z makiem 120 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
kompot z suszu na wigilie 450 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3505.90 kcal; Białko ogółem: 139.96 g;  
Tłuszcz: 131.40 g; Węglowodany  
ogółem: 472.95 g; Witamina C: 111.70  
mg; Wapń: 1211.52 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1058.92 ug; Błonnik  
pokarmowy: 35.79 g; WW: 47.34 Por;  
Potas: 4544.92 mg; Sód: 12468.74 mg;  
Fosfor: 2560.92 mg; Żelazo: 16.43 mg;  
Witamina B12: 19.65 ug; Magnez:  
558.23 mg; Witamina D: 15.82 ug;

#### łatwo strawna

##### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 180G 200 g  
twaróg 100 g  
(**MLE**)  
powidło 60g 60 g  
masło mix 20g 20 g

##### Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami  
500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

##### Kolacja

barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ryba w folii-projekt 150 g  
chleb pszenny 100g 100 g  
kluski z makiem 120 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
kompot z suszu na wigilie 450 ml  
surówka z marchwii i jabłek 100 g  
(**MLE**)

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2784.12 kcal; Białko ogółem: 117.87 g;  
Tłuszcz: 74.18 g; Węglowodany  
ogółem: 438.10 g; Witamina C: 83.65  
mg; Wapń: 1165.55 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2946.09 ug; Błonnik  
pokarmowy: 32.25 g; WW: 43.87 Por;  
Potas: 4829.98 mg; Sód: 5736.04 mg;  
Fosfor: 2115.04 mg; Żelazo: 14.44 mg;  
Witamina B12: 8.51 ug; Magnez:  
512.66 mg; Witamina D: 1.75 ug;

#### niskotłuszczowe

##### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 180G 200 g  
powidło 60g 60 g  
masło mix 20g 20 g

twaróg 100 g  
(**MLE**)

##### Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami  
500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
jogurt naturalny 150 g

##### Kolacja

barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ryba w folii-projekt 150 g  
chleb pszenny 100g 100 g  
makaron z jabłkami i rodzynkami 150 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
kompot z suszu na wigilie 450 ml  
surówka z marchwii i jabłka drobno  
starta 100 g  
(**MLE**)

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2768.32 kcal; Białko ogółem: 114.82 g;  
Tłuszcz: 60.43 g; Węglowodany  
ogółem: 467.32 g; Witamina C: 103.55  
mg; Wapń: 1150.77 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2801.39 ug; Błonnik  
pokarmowy: 32.15 g; WW: 46.71 Por;  
Potas: 5137.65 mg; Sód: 5373.90 mg;  
Fosfor: 2008.96 mg; Żelazo: 12.46 mg;  
Witamina B12: 8.46 ug; Magnez:  
443.61 mg; Witamina D: 0.91 ug;

#### cukrzyca 5

##### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
śledz w oleju 150 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)

##### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
jogurt naturalny 150 g

##### Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami  
500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

##### Kolacja

barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
chleb pszenny 100g 100 g  
surówka z marchwi i jabłka dieta cukrz  
100 g  
(**MLE**)  
kompot z suszu dieta cukrzycowa 450  
ml

##### Posiłek nocny

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

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2369.45 kcal; Białko ogółem: 120.74 g;  
Tłuszcz: 73.53 g; Węglowodany  
ogółem: 332.13 g; Witamina C: 82.76  
mg; Wapń: 763.84 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2645.64 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.89 g; WW: 33.07 Por;  
Potas: 4416.36 mg; Sód: 14066.00 mg;  
Fosfor: 2079.88 mg; Żelazo: 12.05 mg;  
Witamina B12: 17.33 ug; Magnez:  
421.53 mg; Witamina D: 15.23 ug;

#### wegetariańska

##### Śniadanie

kawa zbożowa na mleku w proszku  
450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 180G 180 g  
śledz w oleju 150 g  
masło mix 20g 20 g  
powidło do zupy 40 g

##### Obiad

jarzynowa z ziemniakami z bukietem z  
warzyw 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

##### Kolacja

grzybowa z łazankami 500 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
ryba smazona -projekt 170 g  
(**GLU, JAJ**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
sałatka z kapusty czerwonej św  
Bożego Narodzenia 100 g  
kluski z makiem 120 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
kompot z suszu na wigilie 450 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3525.45 kcal; Białko ogółem: 139.31 g;  
Tłuszcz: 134.20 g; Węglowodany  
ogółem: 471.97 g; Witamina C: 112.56  
mg; Wapń: 1209.42 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1048.47 ug; Błonnik  
pokarmowy: 35.79 g; WW: 47.09 Por;  
Potas: 4607.77 mg; Sód: 12449.39 mg;  
Fosfor: 2561.17 mg; Żelazo: 16.44 mg;  
Witamina B12: 19.13 ug; Magnez:  
558.83 mg; Witamina D: 15.85 ug;

2023-12-25

2b

#### podstawowa

##### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)  
masło mix 20g 20 g  
mandarynka 150 g  
pomidor 100 100 g

##### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych 100 g  
(**MLE**)  
napój z owocow 400 ml

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

pień z kurczaka - nor-projekt 205 g  
(**GLU, MLE**)

#### Kolacja

kiełbasa wiejska 100 g  
chrzan 20 g  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
makowiec 100 g  
cytryna 10 g

#### Posiłek nocny

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

#### Wartości odżywcze: Energia :

3125.61 kcal; Białko ogółem: 130.72 g;  
Tłuszcz: 123.53 g; Węglowodany ogółem: 404.19 g; Witamina C: 183.76 mg; Wapń: 1170.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2514.32 ug; Błonnik pokarmowy: 36.14 g; WW: 40.54 Por; Potas: 4980.83 mg; Sód: 10227.75 mg; Fosfor: 2191.67 mg; Żelazo: 15.44 mg; Witamina B12: 6.01 ug; Magnez: 508.86 mg; Witamina D: 3.60 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)  
mandarynka 100 g  
pomidor 100 100 g

#### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pień duszona w sosie-dieta projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 200 g 270 g  
napój z owocow 400 ml

surówka z warzyw mieszanych 100 g  
(**MLE**)

#### Kolacja

szynka staropolska 57 g  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
makowiec 100 g  
cytryna 10 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

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

#### Wartości odżywcze: Energia :

2901.51 kcal; Białko ogółem: 125.26 g;  
Tłuszcz: 103.65 g; Węglowodany ogółem: 398.15 g; Witamina C: 150.38 mg; Wapń: 1140.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2729.92 ug; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; WW: 39.91 Por; Potas: 4719.42 mg; Sód: 8147.37 mg; Fosfor: 2096.11 mg; Żelazo: 13.88 mg; Witamina B12: 5.55 ug; Magnez: 473.01 mg; Witamina D: 3.29 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
mandarynka 100 g  
pomidor 100 100 g

#### Obiad

jarzynowa z ryżem zabelana-wątro 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pień duszona w sosie-dieta projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 200 g 270 g

surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g  
napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

szynka staropolska 57 g  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
keks 100 g  
cytryna 10 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

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

#### Wartości odżywcze: Energia :

2944.92 kcal; Białko ogółem: 134.39 g;  
Tłuszcz: 98.65 g; Węglowodany ogółem: 409.51 g; Witamina C: 134.41 mg; Wapń: 1102.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2658.05 ug; Błonnik pokarmowy: 33.76 g; WW: 41.06 Por; Potas: 4845.13 mg; Sód: 5751.17 mg; Fosfor: 2116.37 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina B12: 5.09 ug; Magnez: 406.70 mg; Witamina D: 1.91 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
mandarynka 100 g  
pomidor 100 100 g

#### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
szynka konserwowa 36 g

#### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

pień duszona w sosie-dieta projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 200 g 270 g  
surówka z warzyw mieszanych -cukrzyca 100 g  
(**MLE**)  
napój z owocow b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
jogurt naturalny 150 g

#### Kolacja

szynka staropolska 57 g  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
cytryna 10 g  
mandarynka 100 g

#### Posiłek nocny

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

#### Wartości odżywcze: Energia :

2577.73 kcal; Białko ogółem: 122.13 g;  
Tłuszcz: 86.40 g; Węglowodany ogółem: 359.38 g; Witamina C: 181.11 mg; Wapń: 732.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2581.12 ug; Błonnik pokarmowy: 35.11 g; WW: 35.82 Por; Potas: 4640.53 mg; Sód: 8522.98 mg; Fosfor: 1869.18 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina B12: 4.69 ug; Magnez: 413.71 mg; Witamina D: 2.71 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)  
mandarynka 100 g  
pomidor 100 100 g

#### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pierogi ruskie -projekt 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
surówka z warzyw mieszanych 100 g  
(**MLE**)  
napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
makowiec 100 g  
cytryna 10 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

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

#### Wartości odżywcze: Energia :

3105.56 kcal; Białko ogółem: 116.20 g;  
Tłuszcz: 118.18 g; Węglowodany ogółem: 425.36 g; Witamina C: 128.21 mg; Wapń: 1681.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2786.62 ug; Błonnik pokarmowy: 33.65 g; WW: 42.86 Por; Potas: 3536.43 mg; Sód: 7589.25 mg; Fosfor: 2048.72 mg; Żelazo: 13.37 mg; Witamina B12: 6.26 ug; Magnez: 410.46 mg; Witamina D: 3.25 ug;

**2023-12-26**

**2b**

#### podstawowa

#### Śniadanie

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

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

masło mix 20g 20 g  
pomidor 100 100 g

### Obiad

pomidorowa z makar,zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
schab duszony-nor -projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta kiszona zasmażana 130 g  
(**GLU**)  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

baleron 56 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
piernik 100 g  
masło mix 20g 20 g  
cytryna 10 g

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3044.98 kcal; Białko ogółem: 114.71 g;  
Tłuszcz: 114.94 g; Węglowodany  
ogółem: 413.83 g; Witamina C: 125.92  
mg; Wapń: 1091.80 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1484.56 ug; Błonnik  
pokarmowy: 31.22 g; WW: 41.29 Por;  
Potas: 4967.06 mg; Sód: 8780.12 mg;  
Fosfor: 1806.05 mg; Żelazo: 14.22 mg;  
Witamina B12: 4.36 ug; Magnez:  
433.49 mg; Witamina D: 2.57 ug;

### łatwo strawna

### Śniadanie

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

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis\_Na\_Oddzial\_Kolumnowy.fr3

pomidor 100 100 g

### Obiad

pomidorowa z makar,zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
(**GLU, SEL**)  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
piernik 100 g  
cytryna 10 g

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3011.39 kcal; Białko ogółem: 128.10 g;  
Tłuszcz: 104.02 g; Węglowodany  
ogółem: 413.07 g; Witamina C: 211.64  
mg; Wapń: 1173.08 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1570.19 ug; Błonnik  
pokarmowy: 28.35 g; WW: 41.29 Por;  
Potas: 5199.61 mg; Sód: 8630.43 mg;  
Fosfor: 1891.42 mg; Żelazo: 14.38 mg;  
Witamina B12: 4.28 ug; Magnez:  
462.48 mg; Witamina D: 2.35 ug;

### niskotłuszczowe

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb pszenny 150g 150 g  
pomidor 100 100 g

### Obiad

pomidorowa z makar,zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
buraczki zasmażane 130 g  
(**GLU, MLE**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g  
sałatka jarzynowa -diety  
niskotłuszczowe 100 g  
(**MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb pszenny 150g 150 g  
babka piaskowa 100 g  
cytryna 10 g

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3054.42 kcal; Białko ogółem: 122.75 g;  
Tłuszcz: 103.91 g; Węglowodany  
ogółem: 429.71 g; Witamina C: 110.84  
mg; Wapń: 1068.62 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2237.32 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.72 g; WW: 43.02 Por;  
Potas: 5176.00 mg; Sód: 7320.50 mg;  
Fosfor: 1846.59 mg; Żelazo: 15.07 mg;  
Witamina B12: 4.74 ug; Magnez:  
420.36 mg; Witamina D: 2.85 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

parówki drobiowe 120 g  
(**SOJ**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
pomidor 100 100 g

### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g

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

### Obiad

pomidorowa z makar,zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
(**GLU, SEL**)  
napój z owocow b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
mandarynka 100 g  
cytryna 10 g

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2716.18 kcal; Białko ogółem: 123.86 g;  
Tłuszcz: 100.36 g; Węglowodany  
ogółem: 358.62 g; Witamina C: 236.98  
mg; Wapń: 1100.99 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1524.26 ug; Błonnik  
pokarmowy: 34.44 g; WW: 35.64 Por;  
Potas: 4739.55 mg; Sód: 8438.08 mg;  
Fosfor: 1812.11 mg; Żelazo: 13.34 mg;  
Witamina B12: 3.89 ug; Magnez:  
418.97 mg; Witamina D: 2.00 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g

ser do chleba 125 g  
(**MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 100 100 g

### Obiad

pomidorowa z makar,zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
kotlet sojowy panierowany 4 szt  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
(**GLU, SEL**)  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
piernik 100 g  
masło mix 20g 20 g  
cytryna 10 g

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3075.41 kcal; Białko ogółem: 110.68 g;  
Tłuszcz: 115.44 g; Węglowodany  
ogółem: 433.75 g; Witamina C: 206.64  
mg; Wapń: 1352.65 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1832.69 ug; Błonnik  
pokarmowy: 38.34 g; WW: 43.46 Por;  
Potas: 5395.67 mg; Sód: 9963.17 mg;  
Fosfor: 2031.63 mg; Żelazo: 16.63 mg;  
Witamina B12: 5.40 ug; Magnez:  
509.28 mg; Witamina D: 3.22 ug;

2023-12-27

2b

### podstawowa

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

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

chleb 150g 150 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa 36 g  
masło mix 20g 20 g  
ogórek kiszony 100g 100 g

### Obiad

grysikowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
bigos z kapusty kiszonej-projekt 350 g  
(**GLU, SOJ, SEL**)  
chleb 100g 100 g  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

twaróg z koperkiem 100 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
dod.cukrz 36 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2518.57 kcal; Białko ogółem: 120.29 g;  
Tłuszcz: 84.11 g; Węglowodany  
ogółem: 347.27 g; Witamina C: 92.16  
mg; Wapń: 959.03 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 912.35 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.58 g; WW: 34.75 Por;  
Potas: 3323.74 mg; Sód: 7482.37 mg;  
Fosfor: 1738.18 mg; Żelazo: 11.39 mg;  
Witamina B12: 4.44 ug; Magnez:  
315.80 mg; Witamina D: 1.32 ug;

### łatwo strawna

### Śniadanie

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

jabłko 1 szt

### Obiad

grysikowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
potrawka drobiowa - projekt 240 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

twaróg z koperkiem 100 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
dod.cukrz 36 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2614.54 kcal; Białko ogółem: 135.67 g;  
Tłuszcz: 78.14 g; Węglowodany  
ogółem: 370.93 g; Witamina C: 93.86  
mg; Wapń: 917.30 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3011.67 ug; Błonnik  
pokarmowy: 32.68 g; WW: 37.19 Por;  
Potas: 4474.27 mg; Sód: 8397.47 mg;  
Fosfor: 2038.54 mg; Żelazo: 11.00 mg;  
Witamina B12: 4.65 ug; Magnez:  
388.89 mg; Witamina D: 0.93 ug;

### niskotłuszczowe

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa 36 g  
masło mix 20g 20 g  
jabłko gotowane 1 szt

### Obiad

grysikowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
potrawka drobiowa - projekt 240 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka duszona świeża 130 g  
(**GLU**)  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

twaróg z koperkiem 100 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
dod.cukrz 36 g

### Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2600.07 kcal; Białko ogółem: 135.78 g;  
Tłuszcz: 76.07 g; Węglowodany  
ogółem: 372.08 g; Witamina C: 95.55  
mg; Wapń: 926.00 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3205.82 ug; Błonnik  
pokarmowy: 33.20 g; WW: 37.31 Por;  
Potas: 4543.85 mg; Sód: 8418.04 mg;  
Fosfor: 2046.04 mg; Żelazo: 11.12 mg;  
Witamina B12: 4.65 ug; Magnez:  
392.77 mg; Witamina D: 0.91 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

szynka konserwowa 36 g  
chleb 150g 150 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
ogórek kiszony 100g 100 g

### 2. śniadanie

konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(**RYB**)

### Obiad

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

potrawka drobiowa - projekt 240 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)  
napój z owocow b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

twaróg z koperkiem 100 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
dod.cukrz 36 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2672.89 kcal; Białko ogółem: 159.96 g;  
Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany  
ogółem: 335.26 g; Witamina C: 129.51  
mg; Wapń: 825.05 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1489.15 ug; Błonnik  
pokarmowy: 33.55 g; WW: 33.50 Por;  
Potas: 4516.51 mg; Sód: 8781.98 mg;  
Fosfor: 2411.58 mg; Żelazo: 15.15 mg;  
Witamina B12: 20.30 ug; Magnez:  
414.72 mg; Witamina D: 10.51 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
miód 25 g  
masło mix 20g 20 g  
ogórek kiszony 100g 100 g

### Obiad

grysikowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
bigos z kapusty kiszonej-projekt 350 g  
(**GLU, SOJ, SEL**)  
chleb 100g 100 g  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

twaróg z koperkiem 100 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
miód 25 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2582.17 kcal; Białko ogółem: 105.88 g;  
Tłuszcz: 79.63 g; Węglowodany  
ogółem: 387.02 g; Witamina C: 92.86  
mg; Wapń: 952.73 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 898.75 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.58 g; WW: 38.75 Por;  
Potas: 3081.94 mg; Sód: 6848.27 mg;  
Fosfor: 1583.78 mg; Żelazo: 10.96 mg;  
Witamina B12: 4.12 ug; Magnez:  
294.30 mg; Witamina D: 1.20 ug;

**2023-12-28**

**2b**

**podstawowa**

### Śniadanie

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

### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
spaghetti z miesem woł-pilotaz 350 g  
(**GLU, JAJ, SEL**)

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

napój z owocow 400 ml

### Kolacja

serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

#### **Wartości odżywcze:** Energia :

3044.57 kcal; Białko ogółem: 148.84 g; Tłuszcz: 102.05 g; Węglowodany ogółem: 406.24 g; Witamina C: 66.50 mg; Wapń: 1657.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1307.84 ug; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; WW: 40.52 Por; Potas: 4200.75 mg; Sód: 8519.40 mg; Fosfor: 2721.92 mg; Żelazo: 19.40 mg; Witamina B12: 39.19 ug; Magnez: 438.33 mg; Witamina D: 21.09 ug;

#### łatwo strawna

### Śniadanie

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

### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g  
(**GLU, SEL**)  
makaron spaghetti 200 g  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

#### **Wartości odżywcze:** Energia :

2647.53 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 84.07 g; Węglowodany ogółem: 363.55 g; Witamina C: 50.05 mg; Wapń: 1038.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1056.82 ug; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; WW: 36.35 Por; Potas: 3292.52 mg; Sód: 9119.16 mg; Fosfor: 1899.38 mg; Żelazo: 13.04 mg; Witamina B12: 6.65 ug; Magnez: 358.35 mg; Witamina D: 2.62 ug;

#### niskotłuszczowe

### Śniadanie

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

### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g  
(**GLU, SEL**)  
makaron nitki 200 g  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)

chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
jabłko gotowane 1 szt

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

#### **Wartości odżywcze:** Energia :

2610.78 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 79.94 g; Węglowodany ogółem: 363.52 g; Witamina C: 50.05 mg; Wapń: 1039.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1016.12 ug; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; WW: 36.34 Por; Potas: 3291.27 mg; Sód: 11061.21 mg; Fosfor: 1899.18 mg; Żelazo: 13.04 mg; Witamina B12: 6.65 ug; Magnez: 372.80 mg; Witamina D: 2.59 ug;

#### cukrzyca 5

### Śniadanie

schab gotowany 55g 55 g  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

### 2. śniadanie

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

### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g  
(**GLU, SEL**)  
makaron spaghetti 200 g  
napój z owocow b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

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

kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

#### **Wartości odżywcze:** Energia :

2720.65 kcal; Białko ogółem: 150.96 g; Tłuszcz: 82.90 g; Węglowodany ogółem: 367.25 g; Witamina C: 52.61 mg; Wapń: 812.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1242.57 ug; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; WW: 36.60 Por; Potas: 3654.48 mg; Sód: 9442.82 mg; Fosfor: 2166.95 mg; Żelazo: 14.05 mg; Witamina B12: 9.70 ug; Magnez: 416.60 mg; Witamina D: 2.72 ug;

#### wegetariańska

### Śniadanie

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

### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
spaghetti wegetariańskie-pilotaż 350 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)  
jabłko gotowane 100 g  
(**JAJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

#### **Wartości odżywcze:** Energia :

3194.22 kcal; Białko ogółem: 153.11 g; Tłuszcz: 117.33 g; Węglowodany ogółem: 405.84 g; Witamina C: 67.99 mg; Wapń: 2301.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1783.89 ug; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; WW: 40.50 Por; Potas: 3906.45 mg; Sód: 11236.50 mg; Fosfor: 2991.28 mg; Żelazo: 18.86 mg; Witamina B12: 40.50 ug; Magnez: 454.93 mg; Witamina D: 22.00 ug;

2023-12-29

2b

podstawowa

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
marmolada do zupy 40 g  
pomidor 100 100 g

### Obiad

grochowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ**)  
ryba smazona -projekt 170 g  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z kiszanej kapusty 100 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
salceson z indyka 65 g  
(**GLU, SOJ, GOR**)

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

ogórek kiszony 100g 100 g  
**Posiłek nocny**  
 serek homogenizowany owocowy 150 g  
*(MLE)*  
**Wartości odżywcze:** Energia : 3037.57 kcal; Białko ogółem: 140.71 g; Tłuszcz: 99.74 g; Węglowodany ogółem: 426.06 g; Witamina C: 105.63 mg; Wapń: 1388.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1338.84 ug; Błonnik pokarmowy: 36.04 g; WW: 42.61 Por; Potas: 4720.56 mg; Sód: 10153.06 mg; Fosfor: 2379.08 mg; Żelazo: 14.15 mg; Witamina B12: 10.31 ug; Magnez: 499.66 mg; Witamina D: 1.20 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
*(GLU, MLE)*  
 chleb 150g 150 g  
 masło 20g 20 g  
*(MLE)*  
 ser ziarnisty 150 g  
 marmolada do zupy 40 g  
 pomidor 100 100 g

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
*(GLU, JAJ, MLE, SEL)*  
 zraz rybny-projekt 120 g  
*(GLU, JAJ)*  
 ziemniaki 250 250 g  
 surowka z warzyw mieszanych 100 g  
*(MLE)*  
 napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
 chleb 150g 150 g  
 masło 20g 20 g  
*(MLE)*  
 salceson z indyka 65 g  
*(GLU, SOJ, GOR)*

pomidor 100 100 g  
**Posiłek nocny**  
 serek homogenizowany owocowy 150 g  
*(MLE)*  
**Wartości odżywcze:** Energia : 2601.99 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 71.93 g; Węglowodany ogółem: 391.48 g; Witamina C: 124.76 mg; Wapń: 980.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2244.23 ug; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; WW: 39.23 Por; Potas: 4347.30 mg; Sód: 7395.90 mg; Fosfor: 1929.22 mg; Żelazo: 11.00 mg; Witamina B12: 8.83 ug; Magnez: 390.15 mg; Witamina D: 1.04 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
*(GLU, MLE)*  
 chleb 150g 150 g  
 masło 20g 20 g  
*(MLE)*  
 ser ziarnisty 150 g  
 marmolada do zupy 40 g  
 pomidor 100 100 g

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
*(GLU, JAJ, MLE, SEL)*  
 zraz rybny-projekt 120 g  
*(GLU, JAJ)*  
 ziemniaki 250 250 g  
 surowka z warzyw mieszanych 100 g  
*(MLE)*  
 napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
 chleb 150g 150 g  
 masło 20g 20 g  
*(MLE)*  
 szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

pomidor 100 100 g  
 szynka konserwowa drobiowa w bloku dod.cukrz 36 g  
**Posiłek nocny**  
 serek homogenizowany owocowy 150 g  
*(MLE)*  
**Wartości odżywcze:** Energia : 2657.79 kcal; Białko ogółem: 130.34 g; Tłuszcz: 74.73 g; Węglowodany ogółem: 390.43 g; Witamina C: 124.76 mg; Wapń: 963.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2261.23 ug; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; WW: 39.09 Por; Potas: 4578.20 mg; Sód: 7622.40 mg; Fosfor: 2090.22 mg; Żelazo: 10.56 mg; Witamina B12: 9.23 ug; Magnez: 414.55 mg; Witamina D: 1.18 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
 masło 20g 20 g  
*(MLE)*  
 ser żółty 57 g  
*(MLE)*  
 jajko gotowane 50 g  
*(JAJ)*  
 pomidor 100 100 g

#### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
 szynka konserwowa 36 g

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
*(GLU, JAJ, MLE, SEL)*  
 zraz rybny-projekt 120 g  
*(GLU, JAJ)*  
 ziemniaki 250 250 g  
 surówka z kiszanej kapusty 100 g  
 napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

chleb 30g 30 g

twaróg 50 g 50 g  
*(MLE)*  
**Kolacja**  
 herbata b/c 500 ml  
 chleb 150g 150 g  
 masło 20g 20 g  
*(MLE)*  
 salceson z indyka 65 g  
*(GLU, SOJ, GOR)*  
 ogórek kiszony 100g 100 g  
**Posiłek nocny**  
 serek homogenizowany naturalny 150 g  
*(MLE)*  
**Wartości odżywcze:** Energia : 2505.94 kcal; Białko ogółem: 132.10 g; Tłuszcz: 83.08 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; Witamina C: 103.79 mg; Wapń: 969.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1251.65 ug; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3727.45 mg; Sód: 7819.49 mg; Fosfor: 2009.66 mg; Żelazo: 12.61 mg; Witamina B12: 8.78 ug; Magnez: 371.29 mg; Witamina D: 1.86 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
*(GLU, MLE)*  
 chleb 150g 150 g  
 masło 20g 20 g  
*(MLE)*  
 ser żółty 57 g  
*(MLE)*  
 marmolada do zupy 40 g  
 pomidor 100 100 g

#### Obiad

grochowa z makaronem 500 ml  
*(GLU, JAJ)*  
 ryba smazona -projekt 170 g  
*(GLU, JAJ)*  
 ziemniaki 250 250 g

surówka z kiszanej kapusty 100 g  
 napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

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

#### Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g  
*(MLE)*

**Wartości odżywcze:** Energia : 3268.77 kcal; Białko ogółem: 156.23 g; Tłuszcz: 117.78 g; Węglowodany ogółem: 432.69 g; Witamina C: 123.01 mg; Wapń: 1704.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1794.44 ug; Błonnik pokarmowy: 40.23 g; WW: 43.25 Por; Potas: 5038.36 mg; Sód: 9912.16 mg; Fosfor: 2853.18 mg; Żelazo: 16.24 mg; Witamina B12: 12.60 ug; Magnez: 527.76 mg; Witamina D: 4.33 ug;

2023-12-30

2b

podstawowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

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

solferino zabiela z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

gulasz z udźca z indyka- pods pilotaż 205 g  
(**GLU**)

kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)

sałatka z ogórka kiszzonego 100 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)

kiełbasa żywiecka 57 g  
kiełbasa żywiecka- 36 g  
pomidor 100 100 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2999.34 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 98.74 g; Węglowodany ogółem: 446.10 g; Witamina C: 107.59 mg; Wapń: 789.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1340.69 ug; Błonnik pokarmowy: 34.73 g; WW: 44.75 Por; Potas: 4421.05 mg; Sód: 6430.88 mg; Fosfor: 1840.43 mg; Żelazo: 12.46 mg; Witamina B12: 4.52 ug; Magnez: 379.88 mg; Witamina D: 1.25 ug;

### łatwo strawna

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)

twaróg na słodko 100 g  
(**MLE**)

miod 25 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

solferino zabiela z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)

kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)

surówka z selera 100 g  
(**MLE**)

napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)

szynka łopatkowa 57 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
pomidor 100 100 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2929.32 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 89.47 g; Węglowodany ogółem: 454.91 g; Witamina C: 108.25 mg; Wapń: 828.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1182.81 ug; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; WW: 45.65 Por; Potas: 4592.85 mg; Sód: 7490.68 mg; Fosfor: 1903.99 mg; Żelazo: 11.79 mg; Witamina B12: 4.10 ug; Magnez: 395.62 mg; Witamina D: 1.14 ug;

### niskotłuszczowe

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)

twaróg na słodko 100 g  
(**MLE**)

miod 25 g

jabłko 1 szt

### Obiad

solferino zabiela z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)

kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)

surówka z selera drobno starta 100 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)

szynka łopatkowa 57 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
pomidor 100 100 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2904.52 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 86.27 g; Węglowodany ogółem: 455.43 g; Witamina C: 108.45 mg; Wapń: 842.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1156.01 ug; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; WW: 45.69 Por; Potas: 4609.65 mg; Sód: 6330.38 mg; Fosfor: 1913.95 mg; Żelazo: 11.79 mg; Witamina B12: 4.14 ug; Magnez: 388.32 mg; Witamina D: 1.12 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)

twaróg na słono 100 g  
(**MLE**)

szynka konserwowa 36 g

jabłko 1 szt

### 2. śniadanie

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

### Obiad

solferino zabiela z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)

kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)

surówka z selera 100 g  
(**MLE**)

napój z owoców b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

chleb 30g 30 g

jabłko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

### Kolacja

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

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

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

pomidor 100 100 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2789.99 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 90.45 g; Węglowodany ogółem: 407.15 g; Witamina C: 109.26 mg; Wapń: 615.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1250.77 ug; Błonnik pokarmowy: 41.26 g; WW: 40.76 Por; Potas: 4619.09 mg; Sód: 8052.93 mg; Fosfor: 1972.23 mg; Żelazo: 13.71 mg; Witamina B12: 4.09 ug; Magnez: 409.83 mg; Witamina D: 1.97 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

twaróg na słodko 100 g  
(**MLE**)

miod 25 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

solferino zabiela z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

kasza jęczmienna z warzywami mrożonymi 300 g  
(**GLU**)

budyń 200 ml  
(**MLE**)

napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)

ser topiony 100 g  
(**MLE**)

pomidor 100 100 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

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

**Wartości odżywcze:** Energia :

2884.14 kcal; Białko ogółem: 86.06 g;  
Tłuszcz: 92.70 g; Węglowodany  
ogółem: 458.24 g; Witamina C: 141.22  
mg; Wapń: 1385.94 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1293.54 ug; Błonnik  
pokarmowy: 33.40 g; WW: 46.05 Por;  
Potas: 3862.25 mg; Sód: 4296.78 mg;  
Fosfor: 2065.13 mg; Żelazo: 10.69 mg;  
Witamina B12: 4.23 ug; Magnez:  
329.38 mg; Witamina D: 1.37 ug;