

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

2024-02-18

2b-dzienna

podstawowa

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

rosół z makaronem -podstaw 500 ml  
(**GLU, JAJ, SEL**)  
udziec z kurczaka gotowany-projekt  
130 g  
ziemniaki ze słoniną-nor 265 g  
marchewka świeża z groszkiem 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
herbata z cukrem 500 ml  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2918.98 kcal; Białko ogółem: 139.67 g;  
Tłuszcz: 101.62 g; Węglowodany  
ogółem: 387.25 g; Witamina C: 121.35  
mg; Wapń: 861.13 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3123.92 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.11 g; WW: 38.82 Por;  
Potas: 4685.67 mg; Sód: 7837.91 mg;  
Fosfor: 2082.77 mg; Żelazo: 14.79 mg;  
Witamina B12: 5.03 ug; Magnez:  
405.26 mg; Witamina D: 6.35 ug;

łatwo strawna

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
dżem 40g do zupy 40 g  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml  
(**GLU, JAJ, SEL**)  
udziec z kurczaka gotowany-projekt  
130 g  
ziemniaki z masłem 250 g  
marchewka świeża z groszkiem 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2832.63 kcal; Białko ogółem: 140.80 g;  
Tłuszcz: 92.81 g; Węglowodany  
ogółem: 379.00 g; Witamina C: 119.36  
mg; Wapń: 853.08 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3163.07 ug; Błonnik  
pokarmowy: 25.33 g; WW: 38.00 Por;  
Potas: 4506.26 mg; Sód: 7852.28 mg;  
Fosfor: 2031.88 mg; Żelazo: 14.50 mg;  
Witamina B12: 4.88 ug; Magnez:  
398.21 mg; Witamina D: 5.91 ug;

niskotłuszczowe

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml  
(**GLU, JAJ, SEL**)  
udziec z kurczaka gotowany-projekt  
130 g  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka świeża duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2785.38 kcal; Białko ogółem: 143.62 g;  
Tłuszcz: 87.08 g; Węglowodany  
ogółem: 375.39 g; Witamina C: 110.50  
mg; Wapń: 829.18 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2976.27 ug; Błonnik  
pokarmowy: 23.68 g; WW: 37.61 Por;  
Potas: 4575.51 mg; Sód: 8259.63 mg;  
Fosfor: 2020.08 mg; Żelazo: 13.53 mg;  
Witamina B12: 4.32 ug; Magnez:  
403.76 mg; Witamina D: 5.11 ug;

cukrzyca 5

### Śniadanie

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

### 2. Śniadanie

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

### Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml  
(**GLU, JAJ, SEL**)  
udziec z kurczaka gotowany-projekt  
130 g  
ziemniaki z masłem 250 g  
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
herbata b/c 500 ml

jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g  
mandarynka 100 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2960.68 kcal; Białko ogółem: 164.50 g;  
Tłuszcz: 116.41 g; Węglowodany  
ogółem: 340.67 g; Witamina C: 193.99  
mg; Wapń: 750.58 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2121.14 ug; Błonnik  
pokarmowy: 32.43 g; WW: 33.97 Por;  
Potas: 4749.17 mg; Sód: 7795.22 mg;  
Fosfor: 2461.11 mg; Żelazo: 20.48 mg;  
Witamina B12: 25.10 ug; Magnez:  
430.22 mg; Witamina D: 15.79 ug;

vegetariańska

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g  
twaróg 100 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

jarzynowa z makaronem vegetariańska  
500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
pierogi z truskawkami -projekt 350 g  
budyń 200 ml  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)

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

jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3326.15 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 118.57 g; Węglowodany ogółem: 477.08 g; Witamina C: 146.44 mg; Wapń: 1178.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1448.89 ug; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; WW: 47.93 Por; Potas: 2633.42 mg; Sód: 3161.21 mg; Fosfor: 1719.43 mg; Żelazo: 10.44 mg; Witamina B12: 5.34 ug; Magnez: 272.03 mg; Witamina D: 2.18 ug;

**2024-02-19**

**2b-dzienna**

**podstawowa**

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
miód 25 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
bigos z kapusty kiszonej-projekt 350 g  
(**GLU, SOJ, SEL**)  
chleb 100g 100 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

sałatka z pora 100 g  
(**JAJ, MLE, GOR**)  
chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2822.35 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 95.16 g; Węglowodany ogółem: 405.48 g; Witamina C: 156.67 mg; Wapń: 1186.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1168.09 ug; Błonnik pokarmowy: 37.20 g; WW: 40.47 Por; Potas: 4657.72 mg; Sód: 7300.69 mg; Fosfor: 1947.94 mg; Żelazo: 15.88 mg; Witamina B12: 5.10 ug; Magnez: 414.27 mg; Witamina D: 2.18 ug;

**łatwo strawna**

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
miód 25 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(**GLU, SEL**)  
makaron 200 g  
(**GLU, JAJ**)  
jarzyna duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 3230.47 kcal; Białko ogółem: 136.31 g; Tłuszcz: 118.10 g; Węglowodany ogółem: 431.85 g; Witamina C: 110.43 mg; Wapń: 1076.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2773.76 ug; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; WW: 43.16 Por; Potas: 4457.91 mg; Sód: 5638.47 mg; Fosfor: 1994.98 mg; Żelazo: 14.40 mg; Witamina B12: 5.23 ug; Magnez: 411.76 mg; Witamina D: 2.34 ug;

**niskotłuszczowe**

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
miód 25 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(**GLU, SEL**)  
makaron nitki 200 g  
jarzyna duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g  
(**MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3209.22 kcal; Białko ogółem: 131.45 g; Tłuszcz: 108.89 g; Węglowodany ogółem: 455.63 g; Witamina C: 132.93 mg; Wapń: 938.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3269.86 ug; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; WW: 45.62 Por; Potas: 4615.75 mg; Sód: 7572.62 mg; Fosfor: 1898.14 mg; Żelazo: 14.63 mg; Witamina B12: 4.72 ug; Magnez: 433.68 mg; Witamina D: 2.26 ug;

**cukrzyca 5**

### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
jabłko 1 szt

### 2. śniadanie

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

### Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(**GLU, SEL**)  
makaron 200 g  
(**GLU, JAJ**)  
jarzyna duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

### Kolacja

herbata b/c 500 ml

sałatka z pora 100 g  
(**JAJ, MLE, GOR**)

chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
jogurt naturalny 150 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3108.82 kcal; Białko ogółem: 139.44 g; Tłuszcz: 122.33 g; Węglowodany ogółem: 397.95 g; Witamina C: 144.38 mg; Wapń: 783.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2661.26 ug; Błonnik pokarmowy: 38.66 g; WW: 39.67 Por; Potas: 4450.93 mg; Sód: 5905.93 mg; Fosfor: 2017.26 mg; Żelazo: 17.05 mg; Witamina B12: 5.56 ug; Magnez: 401.19 mg; Witamina D: 4.02 ug;

**wegetariańska**

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
miód 25 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
kalafior zapiekany pod beszamelem z makaronem 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
sałatka z pora 100 g  
(**JAJ, MLE, GOR**)  
chleb 150g 150 g

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

masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(*MLE*)

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :

2950.12 kcal; Białko ogółem: 113.21 g;  
Tłuszcz: 92.87 g; Węglowodany ogółem: 444.77 g; Witamina C: 179.92 mg; Wapń: 1520.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1425.26 ug; Błonnik pokarmowy: 33.65 g; WW: 44.61 Por; Potas: 3787.67 mg; Sód: 4419.73 mg; Fosfor: 1966.13 mg; Żelazo: 14.17 mg; Witamina B12: 5.84 ug; Magnez: 372.73 mg; Witamina D: 2.39 ug;

**2024-02-20****2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pasztet z indyka 70 g  
(*GLU, GOR*)  
ogórek kiszony 100g 100 g

**Obiad**

koperkowa zabieleną z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
boeuf strogonow z wieprzowiną-projekt 205 g  
(*GLU, MLE*)  
ryż 200 g  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

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

masło mix 20g 20 g  
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

3134.12 kcal; Białko ogółem: 101.25 g;  
Tłuszcz: 139.75 g; Węglowodany ogółem: 391.68 g; Witamina C: 101.37 mg; Wapń: 1070.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2617.34 ug; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; WW: 39.19 Por; Potas: 3470.41 mg; Sód: 6833.46 mg; Fosfor: 2026.10 mg; Żelazo: 13.84 mg; Witamina B12: 10.33 ug; Magnez: 321.03 mg; Witamina D: 2.60 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pasztet z indyka 70 g  
(*GLU, GOR*)  
pomidor 100 100 g

**Obiad**

koperkowa zabieleną z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ryż 200 g  
buraczki zasmażane 130 g  
(*GLU, MLE*)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)

chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

3023.87 kcal; Białko ogółem: 122.06 g;  
Tłuszcz: 105.60 g; Węglowodany ogółem: 418.43 g; Witamina C: 88.63 mg; Wapń: 888.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2724.34 ug; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; WW: 41.88 Por; Potas: 4182.03 mg; Sód: 8160.67 mg; Fosfor: 1788.68 mg; Żelazo: 15.01 mg; Witamina B12: 10.24 ug; Magnez: 368.53 mg; Witamina D: 1.67 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb pszenny 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**

koperkowa zabieleną z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ryż 200 g  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)

chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
sałata -projekt 15 g  
herbata z cukrem 500 ml

**Posiłek nocny**

jabłko gotowane 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2678.72 kcal; Białko ogółem: 118.98 g;  
Tłuszcz: 80.10 g; Węglowodany ogółem: 389.60 g; Witamina C: 78.35 mg; Wapń: 785.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1059.14 ug; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; WW: 39.00 Por; Potas: 3749.00 mg; Sód: 8259.88 mg; Fosfor: 1804.58 mg; Żelazo: 9.73 mg; Witamina B12: 3.93 ug; Magnez: 350.18 mg; Witamina D: 0.87 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pasztet z indyka 70 g  
(*GLU, GOR*)  
pomidor 100 100 g

**2. śniadanie**

chleb 30g 30 g  
serek homogenizowany naturalny 75 g  
(*MLE*)

**Obiad**

koperkowa zabieleną z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ryż 200 g  
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g  
(*GLU*)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

chleb 30g 30 g  
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
sałata -projekt 15 g  
jabłko 1 szt

**Posiłek nocny**

jabłko gotowane 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2972.02 kcal; Białko ogółem: 135.08 g;  
Tłuszcz: 105.07 g; Węglowodany ogółem: 404.94 g; Witamina C: 138.17 mg; Wapń: 477.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3118.81 ug; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; WW: 40.39 Por; Potas: 4142.56 mg; Sód: 8446.27 mg; Fosfor: 1800.52 mg; Żelazo: 15.42 mg; Witamina B12: 9.54 ug; Magnez: 366.69 mg; Witamina D: 1.69 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser topiony 100 g  
(*MLE*)  
ogórek kiszony 100g 100 g

**Obiad**

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

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

papryka fasz.,ryżem, pieczarkami  
serem żółtym 350 g  
(**MLE**)

napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)

chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
miód 25 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2790.77 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 98.50 g; Węglowodany ogółem: 405.84 g; Witamina C: 502.95 mg; Wapń: 1762.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2667.04 ug; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; WW: 40.66 Por; Potas: 3562.51 mg; Sód: 4910.31 mg; Fosfor: 2273.85 mg; Żelazo: 10.82 mg; Witamina B12: 5.13 ug; Magnez: 306.68 mg; Witamina D: 2.08 ug;

**2024-02-21**

**2b-dzienna**

**podstawowa**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(**RYB**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
ogórek świeży 50 g

### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
rumszyk woł-drobiowy-projekt 120 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(**MLE**)  
pieczeń rzymska 57 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2736.08 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 108.29 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; Witamina C: 144.24 mg; Wapń: 1518.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1520.53 ug; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; WW: 34.09 Por; Potas: 4380.23 mg; Sód: 9686.36 mg; Fosfor: 2292.22 mg; Żelazo: 15.33 mg; Witamina B12: 22.34 ug; Magnez: 444.50 mg; Witamina D: 10.99 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  
szynka konserwowa 36 g  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
gołabki z kapusty włoskiej i wołowiny 250 g

sos pomidorowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(**MLE**)  
kiełbasa szynkowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ**)

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2773.99 kcal; Białko ogółem: 131.53 g; Tłuszcz: 77.85 g; Węglowodany ogółem: 418.85 g; Witamina C: 327.03 mg; Wapń: 1089.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1261.28 ug; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; WW: 42.02 Por; Potas: 5408.31 mg; Sód: 11033.15 mg; Fosfor: 2145.03 mg; Żelazo: 13.10 mg; Witamina B12: 7.99 ug; Magnez: 500.05 mg; Witamina D: 1.22 ug;

**niskotłuszczowe**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
szynka konserwowa 36 g  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
ryż z warzywami i mięsem wieprz.-niskotł.projekt 350 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(**MLE**)  
kiełbasa szynkowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ**)

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2592.98 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 81.95 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; Witamina C: 99.71 mg; Wapń: 830.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2025.08 ug; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; WW: 36.47 Por; Potas: 3429.92 mg; Sód: 7677.33 mg; Fosfor: 1911.05 mg; Żelazo: 10.53 mg; Witamina B12: 7.41 ug; Magnez: 381.17 mg; Witamina D: 1.39 ug;

**cukrzyca 5**

### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(**RYB**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
ogórek świeży 50 g

### 2. śniadanie

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

### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
gołabki z kapusty włoskiej i wołowiny 250 g  
sos pomidorowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g

napój owocowy 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(**MLE**)  
kiełbasa szynkowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ**)

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2905.11 kcal; Białko ogółem: 144.15 g; Tłuszcz: 91.21 g; Węglowodany ogółem: 413.67 g; Witamina C: 332.07 mg; Wapń: 1317.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1457.63 ug; Błonnik pokarmowy: 41.42 g; WW: 41.28 Por; Potas: 5311.85 mg; Sód: 11427.93 mg; Fosfor: 2394.66 mg; Żelazo: 18.03 mg; Witamina B12: 20.55 ug; Magnez: 499.77 mg; Witamina D: 11.03 ug;

**vegetariańska**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(**RYB**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
ogórek świeży 50 g

### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
gzik pilotaż-projekt 130 g  
(**MLE**)

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

ziemniaki 4 szt 4 szt  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(*MLE*)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(*MLE*)  
marmolada do zupy 40 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2536.24 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 77.76 g; Węglowodany ogółem: 372.97 g; Witamina C: 156.58 mg; Wapń: 1613.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1520.58 ug; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; WW: 37.26 Por; Potas: 4063.27 mg; Sód: 7539.18 mg; Fosfor: 2189.96 mg; Żelazo: 12.49 mg; Witamina B12: 20.94 ug; Magnez: 400.27 mg; Witamina D: 10.25 ug;

**2024-02-22****2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

kakao 450 ml  
(*MLE*)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa parówkowa 90 g  
ketchup -projekt 20 g

**Obiad**

grysikowa 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
kotlet schabowy -projekt 120 g  
(*GLU, JAJ*)  
ziemniaki z masłem 250 g

kapusta biała zasmażana 130 g  
(*GLU*)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g  
(*MLE, SEL*)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 100 100 g

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 3001.17 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 120.63 g; Węglowodany ogółem: 390.47 g; Witamina C: 189.22 mg; Wapń: 1005.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1417.59 ug; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; WW: 39.04 Por; Potas: 4624.07 mg; Sód: 8861.07 mg; Fosfor: 1733.31 mg; Żelazo: 13.50 mg; Witamina B12: 4.08 ug; Magnez: 420.28 mg; Witamina D: 3.33 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

kakao 450 ml  
(*MLE*)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
parówki drobiowe 120 g  
(*SOJ*)  
ketchup -projekt 20 g

**Obiad**

grysikowa 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
(*GLU, SEL*)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g  
(*MLE, SEL*)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 100 100 g

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2696.59 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 92.76 g; Węglowodany ogółem: 372.79 g; Witamina C: 211.65 mg; Wapń: 1051.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1406.29 ug; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; WW: 37.32 Por; Potas: 4852.43 mg; Sód: 10005.46 mg; Fosfor: 1791.38 mg; Żelazo: 13.10 mg; Witamina B12: 3.82 ug; Magnez: 440.91 mg; Witamina D: 3.16 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

kakao 450 ml  
(*MLE*)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
szynka konserwowa 36 g  
pomidor 100 100 g

**Obiad**

grysikowa 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka duszona świeża 130 g  
(*GLU*)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

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

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2576.54 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 83.10 g; Węglowodany ogółem: 366.80 g; Witamina C: 126.06 mg; Wapń: 918.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3616.87 ug; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; WW: 36.80 Por; Potas: 5037.96 mg; Sód: 8626.31 mg; Fosfor: 1820.12 mg; Żelazo: 13.01 mg; Witamina B12: 3.84 ug; Magnez: 434.46 mg; Witamina D: 2.88 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
parówki drobiowe 120 g  
(*SOJ*)  
pomidor 100 100 g

**2. Śniadanie**

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

**Obiad**

grysikowa 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
(*GLU, SEL*)  
napój owocowy 400 ml

**Podwieczorek**

chleb 30g 30 g

ser żółty 36g 36 g  
(*MLE*)

**Kolacja**

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

**Posiłek nocny**

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2698.80 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 95.33 g; Węglowodany ogółem: 361.35 g; Witamina C: 212.30 mg; Wapń: 1196.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1493.77 ug; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; WW: 36.09 Por; Potas: 4833.23 mg; Sód: 10246.31 mg; Fosfor: 1880.94 mg; Żelazo: 13.26 mg; Witamina B12: 3.88 ug; Magnez: 425.87 mg; Witamina D: 3.19 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

kakao 450 ml  
(*MLE*)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 100 g  
(*JAJ*)  
pomidor 100 100 g

**Obiad**

grysikowa 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
leniwe pierogi-pilotaż 350 g  
(*GLU, JAJ, MLE*)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(*MLE*)  
ser żółty 57 g  
(*MLE*)

**Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2944.59 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 89.88 g; Węglowodany ogółem: 440.14 g; Witamina C: 88.64 mg; Wapń: 1543.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1886.14 ug; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; WW: 44.11 Por; Potas: 3455.72 mg; Sód: 6949.84 mg; Fosfor: 1995.02 mg; Żelazo: 12.35 mg; Witamina B12: 6.91 ug; Magnez: 354.31 mg; Witamina D: 2.67 ug;**2024-02-23****2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
powidło do zupy 40 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
herbata z cukrem 500 ml**Obiad**barszcz ukraiński 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
napój owocowy 400 ml**Kolacja**herbata z cukrem 500 ml  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)  
pieczeń rzymska 57 g  
chleb 150g 150 gmasło mix 20g 20 g  
jabłko 1 szt**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3214.34 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 99.54 g; Węglowodany ogółem: 485.38 g; Witamina C: 86.69 mg; Wapń: 1047.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 988.94 ug; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; WW: 48.52 Por; Potas: 3502.23 mg; Sód: 5075.33 mg; Fosfor: 1882.37 mg; Żelazo: 13.58 mg; Witamina B12: 5.08 ug; Magnez: 368.95 mg; Witamina D: 1.92 ug;**łatwo strawna****Śniadanie**zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
powidło do zupy 40 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
herbata z cukrem 500 ml**Obiad**barszcz ukraiński 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
napój owocowy 400 ml**Kolacja**herbata z cukrem 500 ml  
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**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3136.04 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Tłuszcz: 90.05 g; Węglowodany ogółem: 482.58 g; Witamina C: 86.69 mg; Wapń: 1043.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 966.34 ug; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; WW: 48.26 Por; Potas: 3507.33 mg; Sód: 5595.93 mg; Fosfor: 1905.37 mg; Żelazo: 13.67 mg; Witamina B12: 4.97 ug; Magnez: 371.65 mg; Witamina D: 1.88 ug;**niskotłuszczowe****Śniadanie**zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
powidło do zupy 40 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
herbata z cukrem 500 ml**Obiad**barszcz ukraiński 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
makaron z serem białym-niskotł.-projekt 350 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml**Kolacja**herbata z cukrem 500 ml  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
jabłko 1 szt**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3055.79 kcal; Białko ogółem: 124.57 g; Tłuszcz: 81.95 g; Węglowodany ogółem: 474.52 g; Witamina C: 86.69 mg; Wapń: 1040.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 884.94 ug; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; WW: 47.45 Por; Potas: 3488.23 mg; Sód: 5687.98 mg; Fosfor: 1907.17 mg; Żelazo: 13.81 mg; Witamina B12: 4.97 ug; Magnez: 373.05 mg; Witamina D: 1.81 ug;**cukrzyca 5****Śniadanie**herbata b/c 500 ml  
ser do chleba 125 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g**2. śniadanie**chleb 30g 30 g  
sałatka z pieczarek 50g 50 g  
(**JAJ, MLE**)**Obiad**barszcz ukraiński 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml**Podwieczorek**chleb 30g 30 g  
szynka konserwowa 36 g**Kolacja**herbata b/c 500 ml  
serek homogenizowany naturalny 75 g  
(**MLE**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
chleb 150g 150 gmasło mix 20g 20 g  
jabłko 1 szt**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2798.27 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 95.40 g; Węglowodany ogółem: 387.00 g; Witamina C: 94.63 mg; Wapń: 715.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1023.06 ug; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; WW: 38.53 Por; Potas: 3138.89 mg; Sód: 5758.16 mg; Fosfor: 1760.84 mg; Żelazo: 13.36 mg; Witamina B12: 4.42 ug; Magnez: 310.74 mg; Witamina D: 3.12 ug;**wegetariańska****Śniadanie**zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 180G 180 g  
masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g**Obiad**ryżowa dieta 500 ml  
(**SEL**)  
ryba smażona 90 g  
(**GLU, JAJ**)  
surówka z kiszanej kapusty 100 g  
ziemniaki ze słonią-nor 265 g  
napój owocowy 400 ml**Kolacja**ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
chleb razowy 180G 180 g  
masło mix 20g 20 g

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2775.58 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 99.16 g; Węglowodany ogółem: 406.32 g; Witamina C: 81.00 mg; Wapń: 1282.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1152.69 ug; Błonnik pokarmowy: 38.43 g; WW: 40.61 Por; Potas: 3958.30 mg; Sód: 6351.69 mg; Fosfor: 2213.20 mg; Żelazo: 13.16 mg; Witamina B12: 8.24 ug; Magnez: 489.15 mg; Witamina D: 1.04 ug;

**2024-02-24****2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 180G 180 g  
masło mix 20g 20 g  
mielonka tyrolska 57 g  
mielonka tyrolska 36 g  
musztarda 11 g  
(**GOR**)

**Obiad**

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
paprykarz wieprzowy -projekt 205 g  
(**GLU, MLE**)  
kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)  
surówka z selera 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
pasta z jajek 100 g  
(**JAJ**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 3197.59 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 131.16 g; Węglowodany ogółem: 416.35 g; Witamina C: 58.32 mg; Wapń: 923.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1260.26 ug; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; WW: 41.75 Por; Potas: 3866.64 mg; Sód: 10569.80 mg; Fosfor: 1966.04 mg; Żelazo: 14.33 mg; Witamina B12: 5.83 ug; Magnez: 416.91 mg; Witamina D: 3.71 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 180G 180 g  
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 100 100 g

**Obiad**

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(**GLU, SEL**)  
kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)  
surówka z selera 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
pasta z jajek 100 g  
(**JAJ**)  
masło mix 20g 20 g

chleb 150g 150 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 3287.15 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 138.36 g; Węglowodany ogółem: 414.32 g; Witamina C: 86.08 mg; Wapń: 904.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1682.91 ug; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; WW: 41.53 Por; Potas: 4325.67 mg; Sód: 11116.84 mg; Fosfor: 2060.00 mg; Żelazo: 14.89 mg; Witamina B12: 6.22 ug; Magnez: 422.12 mg; Witamina D: 4.16 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
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 100 100 g

**Obiad**

solferino zabelana dieta niskotłuszczowa 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(**GLU, SEL**)  
kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)  
surówka z selera drobno starta 100 g  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
ser do chleba 125 g  
(**MLE**)

masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 3165.40 kcal; Białko ogółem: 129.32 g; Tłuszcz: 130.39 g; Węglowodany ogółem: 398.70 g; Witamina C: 79.51 mg; Wapń: 970.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1286.91 ug; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; WW: 39.91 Por; Potas: 4169.44 mg; Sód: 7557.80 mg; Fosfor: 1996.93 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina B12: 5.54 ug; Magnez: 380.22 mg; Witamina D: 2.60 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
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 100 100 g

**2. śniadanie**

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

**Obiad**

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(**GLU, SEL**)  
kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)  
surówka z selera cukrzyca 100 g  
(**MLE**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

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

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml  
pasta z jajek 100 g  
(**JAJ**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 3139.28 kcal; Białko ogółem: 135.62 g; Tłuszcz: 140.16 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; Witamina C: 80.97 mg; Wapń: 540.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1628.26 ug; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; WW: 36.67 Por; Potas: 3916.03 mg; Sód: 9940.67 mg; Fosfor: 1955.70 mg; Żelazo: 15.03 mg; Witamina B12: 5.50 ug; Magnez: 383.56 mg; Witamina D: 4.25 ug;

**vegetariańska****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 180G 180 g  
masło mix 20g 20 g  
pasta z jarzyn 100 g  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)

**Obiad**

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

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

kasza jęczmienna z bukietem z warzyw

350 g

(*GLU*)

surówka z selera 100 g

(*MLE*)

napój owocowy 400 ml

budyń 200 ml

(*MLE*)

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

pastą z jajek 100 g

(*JAJ*)

masło mix 20g 20 g

chleb 150g 150 g

sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150

g

(*MLE*)

**Wartości odżywcze:** Energia :

2861.10 kcal; Białko ogółem: 100.48 g;

Tłuszcz: 94.53 g; Węglowodany

ogółem: 434.90 g; Witamina C: 133.13

mg; Wapń: 1512.12 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2252.69 ug; Błonnik

pokarmowy: 36.58 g; WW: 43.72 Por;

Potas: 4155.79 mg; Sód: 7712.65 mg;

Fosfor: 2034.94 mg; Żelazo: 12.88 mg;

Witamina B12: 6.06 ug; Magnez:

398.80 mg; Witamina D: 3.39 ug;