

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

2024-03-24

2b

podstawowa

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(**MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g

### Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
schab duszony w sosie  
śmietanowym-projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
buraczki z ogórkiem 100 g  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 250 ml  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2701.79 kcal; Białko ogółem: 113.63 g;  
Tłuszcz: 94.26 g; Węglowodany  
ogółem: 373.17 g; Witamina C: 98.50  
mg; Wapń: 830.65 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 998.62 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.99 g; WW: 37.37 Por;  
Potas: 4165.13 mg; Sód: 6611.93 mg;  
Fosfor: 1752.52 mg; Żelazo: 13.65 mg;  
Witamina B12: 5.19 ug; Magnez:  
349.80 mg; Witamina D: 3.10 ug;

łatwo strawna

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(**MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g

### Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
schab duszony w sosie  
śmietanowym-projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
buraki z jabłkiem 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2768.24 kcal; Białko ogółem: 117.38 g;  
Tłuszcz: 95.40 g; Węglowodany  
ogółem: 381.15 g; Witamina C: 97.78  
mg; Wapń: 832.61 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1001.92 ug; Błonnik  
pokarmowy: 25.03 g; WW: 38.17 Por;  
Potas: 4195.84 mg; Sód: 6715.88 mg;  
Fosfor: 1753.47 mg; Żelazo: 14.12 mg;  
Witamina B12: 5.19 ug; Magnez:  
352.86 mg; Witamina D: 3.17 ug;

niskotłuszczowe

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(**MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g

### Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
buraki z jabłkiem drobno starte 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
herbata z cukrem 500 ml  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2780.06 kcal; Białko ogółem: 134.24 g;  
Tłuszcz: 88.47 g; Węglowodany  
ogółem: 382.44 g; Witamina C: 98.30  
mg; Wapń: 912.54 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 886.76 ug; Błonnik  
pokarmowy: 25.35 g; WW: 38.31 Por;  
Potas: 4296.77 mg; Sód: 6701.96 mg;  
Fosfor: 1922.59 mg; Żelazo: 13.50 mg;  
Witamina B12: 5.33 ug; Magnez:  
358.64 mg; Witamina D: 2.44 ug;

cukrzyca 5

### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
chleb razowy 150g 150 g  
twarózek z cebulką czerwoną 100 g  
(**MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g

### 2. śniadanie

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

### Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
schab duszony w sosie  
śmietanowym-projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
surówka z marchwi i jabłek-cukrzyca  
100 g  
(**MLE**)  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2597.52 kcal; Białko ogółem: 131.77 g;  
Tłuszcz: 99.29 g; Węglowodany  
ogółem: 328.07 g; Witamina C: 73.35  
mg; Wapń: 761.72 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2822.81 ug; Błonnik  
pokarmowy: 37.25 g; WW: 32.74 Por;  
Potas: 4130.74 mg; Sód: 7096.04 mg;  
Fosfor: 2046.13 mg; Żelazo: 15.27 mg;  
Witamina B12: 5.12 ug; Magnez:  
400.56 mg; Witamina D: 3.31 ug;

wegetariańska

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(**MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

### Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
pierogi ruskie -projekt 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
surówka z marchwii i jabłek 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
dżem 40g do zupy 40 g  
chleb 150g 150 g

**Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2897.96 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 89.26 g; Węglowodany ogółem: 440.53 g; Witamina C: 80.72 mg; Wapń: 968.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2581.53 ug; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; WW: 44.41 Por; Potas: 3021.18 mg; Sód: 5153.64 mg; Fosfor: 1645.62 mg; Żelazo: 10.31 mg; Witamina B12: 5.05 ug; Magnez: 278.19 mg; Witamina D: 2.01 ug;**2024-03-25****2b****podstawowa****Śniadanie**kakao 450 ml  
(MLE)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(MLE)  
marmolada 60 g**Obiad**barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g  
(GLU, JAJ, SOJ, SEL)  
napój owocowy 400 ml**Kolacja**herbata z cukrem 500 ml  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(RYB)  
pasztet 50 g  
(GLU, GOR)  
chleb 150g 150 gmasło mix 20g 20 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g**Posiłek nocny**

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3020.82 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 103.96 g; Węglowodany ogółem: 422.58 g; Witamina C: 85.20 mg; Wapń: 1415.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1983.51 ug; Błonnik pokarmowy: 26.08 g; WW: 42.04 Por; Potas: 4044.62 mg; Sód: 6086.78 mg; Fosfor: 2132.63 mg; Żelazo: 16.54 mg; Witamina B12: 25.69 ug; Magnez: 393.73 mg; Witamina D: 11.19 ug;**łatwo strawna****Śniadanie**kakao 450 ml  
(MLE)  
masło mix 20g 20 g  
chleb pszenny 150g 150 g  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(MLE)  
marmolada 60 g**Obiad**barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g  
(GLU, JAJ, SOJ)  
napój owocowy 400 ml**Kolacja**herbata z cukrem 500 ml  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
pasztet 50 g  
(GLU, GOR)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g**Posiłek nocny**

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3040.72 kcal; Białko ogółem: 135.42 g; Tłuszcz: 93.58 g; Węglowodany ogółem: 432.13 g; Witamina C: 209.61 mg; Wapń: 1286.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2264.31 ug; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; WW: 43.13 Por; Potas: 4473.27 mg; Sód: 5664.98 mg; Fosfor: 2111.18 mg; Żelazo: 14.12 mg; Witamina B12: 12.83 ug; Magnez: 439.63 mg; Witamina D: 1.80 ug;**niskotłuszczowe****Śniadanie**kakao 450 ml  
(MLE)  
masło mix 20g 20 g  
chleb pszenny 150g 150 g  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(MLE)  
marmolada 60 g**Obiad**barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
makaron nitki z miesem wiep. i jarzynami 300 g  
napój owocowy 400 ml**Kolacja**herbata z cukrem 500 ml  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
szynka konserwowa 36 g  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g**Posiłek nocny**

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2897.42 kcal; Białko ogółem: 130.08 g; Tłuszcz: 93.03 g; Węglowodany ogółem: 402.37 g; Witamina C: 84.41 mg; Wapń: 1082.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1769.41 ug; Błonnik pokarmowy: 21.50 g; WW: 40.17 Por; Potas: 4125.32 mg; Sód: 5164.53 mg; Fosfor: 2042.53 mg; Żelazo: 11.55 mg; Witamina B12: 8.67 ug; Magnez: 414.68 mg; Witamina D: 1.84 ug;**cukrzyca 5****Śniadanie**herbata b/c 500 ml  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(MLE)  
szynka konserwowa 36 g**2. śniadanie**chleb 30g 30 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g  
(GLU, SOJ)**Obiad**barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g  
(GLU, JAJ, SOJ)  
napój owocowy b/cukru 400 ml**Podwieczorek**chleb 30g 30 g  
serek do chleba 1/2szt 62,5 g  
(MLE)**Kolacja**herbata b/c 500 ml  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(RYB)  
pasztet 50 g  
(GLU, GOR)  
chleb 150g 150 gmasło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g**Posiłek nocny**

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2844.45 kcal; Białko ogółem: 135.00 g; Tłuszcz: 102.18 g; Węglowodany ogółem: 370.45 g; Witamina C: 195.75 mg; Wapń: 1151.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2012.14 ug; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; WW: 36.74 Por; Potas: 4187.53 mg; Sód: 6461.22 mg; Fosfor: 2143.65 mg; Żelazo: 17.20 mg; Witamina B12: 24.69 ug; Magnez: 393.37 mg; Witamina D: 11.33 ug;**wegetariańska****Śniadanie**kakao 450 ml  
(MLE)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(MLE)  
marmolada 60 g**Obiad**barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g  
(GLU, JAJ)  
napój owocowy 400 ml**Kolacja**herbata z cukrem 500 ml  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(RYB)  
twaróg 50 g 50 g  
(MLE)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g**Posiłek nocny**

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

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2830.17 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 84.34 g; Węglowodany ogółem: 428.14 g; Witamina C: 95.76 mg; Wapń: 1450.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 972.96 ug; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; WW: 42.59 Por; Potas: 4005.47 mg; Sód: 5251.08 mg; Fosfor: 2171.28 mg; Żelazo: 13.93 mg; Witamina B12: 21.09 ug; Magnez: 380.38 mg; Witamina D: 11.89 ug;

**2024-03-26****2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser topiony 100 g  
(**MLE**)  
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g  
pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

rosół z makaronem -podstaw 500 ml  
(**GLU, JAJ, SEL**)  
boeuf strogonow z wieprzowiną -projekt 205 g  
(**GLU, MLE**)  
ryż 200 g  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
sałatka z pora 100 g  
(**JAJ, MLE, GOR**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3166.18 kcal; Białko ogółem: 123.96 g; Tłuszcz: 136.23 g; Węglowodany ogółem: 388.14 g; Witamina C: 136.76 mg; Wapń: 1166.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1530.32 ug; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; WW: 38.94 Por; Potas: 3505.47 mg; Sód: 7065.26 mg; Fosfor: 2274.23 mg; Żelazo: 14.01 mg; Witamina B12: 5.24 ug; Magnez: 357.66 mg; Witamina D: 3.79 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g  
pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

rosół z makaronem dieta 500 ml  
(**GLU, JAJ, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)  
ryż 200 g  
marchewka duszona świeża 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2716.75 kcal; Białko ogółem: 127.44 g; Tłuszcz: 82.74 g; Węglowodany ogółem: 387.69 g; Witamina C: 88.30 mg; Wapń: 830.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3368.22 ug; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; WW: 38.96 Por; Potas: 3625.13 mg; Sód: 6540.75 mg; Fosfor: 1850.12 mg; Żelazo: 10.21 mg; Witamina B12: 4.44 ug; Magnez: 352.89 mg; Witamina D: 1.12 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**)  
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g  
pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

rosół z makaronem dieta 500 ml  
(**GLU, JAJ, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)  
ryż 200 g  
marchewka duszona świeża 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g  
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2703.25 kcal; Białko ogółem: 123.84 g; Tłuszcz: 82.59 g; Węglowodany ogółem: 390.69 g; Witamina C: 88.30 mg; Wapń: 831.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3368.22 ug; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; WW: 39.26 Por; Potas: 3641.63 mg; Sód: 6447.75 mg; Fosfor: 1847.12 mg; Żelazo: 10.06 mg; Witamina B12: 4.44 ug; Magnez: 351.39 mg; Witamina D: 1.12 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

herbata b/c 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g  
pomidor 50 g 50 g

**2. śniadanie**

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

**Obiad**

rosół z makaronem dieta 500 ml  
(**GLU, JAJ, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)  
ryż 200 g  
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

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

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml

sałatka z pora 100 g  
(**JAJ, MLE, GOR**)kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2887.83 kcal; Białko ogółem: 163.91 g; Tłuszcz: 95.56 g; Węglowodany ogółem: 372.91 g; Witamina C: 119.66 mg; Wapń: 853.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1817.44 ug; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; WW: 37.33 Por; Potas: 3922.27 mg; Sód: 7122.72 mg; Fosfor: 2384.21 mg; Żelazo: 14.51 mg; Witamina B12: 8.52 ug; Magnez: 435.42 mg; Witamina D: 2.18 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
ser topiony 100 g  
(**MLE**)  
nutella 50 g

**Obiad**

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
leczko wegetariańskie 300 g  
(**GLU, MLE**)  
budyń 200 ml  
(**MLE**)  
ryż 200 g  
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 : 3354.52 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 130.37 g; Węglowodany ogółem: 473.69 g; Witamina C: 352.90 mg; Wapń: 1965.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2296.68 ug; Błonnik pokarmowy: 32.64 g; WW: 47.66 Por; Potas: 3626.35 mg; Sód: 6057.12 mg; Fosfor: 2418.37 mg; Żelazo: 13.70 mg; Witamina B12: 5.73 ug; Magnez: 416.50 mg; Witamina D: 2.32 ug;

**2024-03-27**

**2b**

**podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(MLE)  
miód 25 g  
mandarynka 100 g

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(GLU, SEL)  
udziec z kurczaka panierowany -projekt 150 g  
(GLU, JAJ)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka coleslaw kolorowa 100 g  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
kielbasa żywiecka 57 g  
kielbasa żywiecka- 36 g

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

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 3141.18 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz: 134.61 g; Węglowodany ogółem: 384.35 g; Witamina C: 168.43 mg; Wapń: 1489.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1262.23 ug; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; WW: 38.39 Por; Potas: 4673.47 mg; Sód: 10365.93 mg; Fosfor: 2266.60 mg; Żelazo: 15.53 mg; Witamina B12: 5.30 ug; Magnez: 485.72 mg; Witamina D: 4.87 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
miód 25 g  
mandarynka 100 g

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(GLU, SEL)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych 100 g  
(MLE)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(GLU, SOJ)  
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(GLU, SOJ)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g

sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2702.63 kcal; Białko ogółem: 133.58 g; Tłuszcz: 84.02 g; Węglowodany ogółem: 373.46 g; Witamina C: 123.64 mg; Wapń: 1040.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2201.98 ug; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; WW: 37.30 Por; Potas: 4647.47 mg; Sód: 9946.86 mg; Fosfor: 2052.56 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 439.22 mg; Witamina D: 4.49 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
miód 25 g  
mandarynka 100 g

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(GLU, SEL)  
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(GLU, SOJ)  
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(GLU, SOJ)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2677.83 kcal; Białko ogółem: 133.94 g; Tłuszcz: 80.82 g; Węglowodany ogółem: 373.98 g; Witamina C: 123.84 mg; Wapń: 1054.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2175.18 ug; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; WW: 37.34 Por; Potas: 4664.27 mg; Sód: 9952.06 mg; Fosfor: 2062.76 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 440.62 mg; Witamina D: 4.46 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(MLE)  
szynka konserwowa 36 g  
mandarynka 100 g

**2. śniadanie**

chleb 30g 30 g  
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g  
(MLE)

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(GLU, SEL)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych cukrzyca 150 g  
(MLE)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

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

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(GLU, SOJ)

kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(GLU, SOJ)

chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2542.61 kcal; Białko ogółem: 136.08 g; Tłuszcz: 92.70 g; Węglowodany ogółem: 328.86 g; Witamina C: 116.71 mg; Wapń: 1139.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3167.51 ug; Błonnik pokarmowy: 41.32 g; WW: 32.71 Por; Potas: 4851.00 mg; Sód: 11111.91 mg; Fosfor: 2335.81 mg; Żelazo: 15.31 mg; Witamina B12: 3.83 ug; Magnez: 506.73 mg; Witamina D: 4.54 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(MLE)  
miód 25 g  
mandarynka 100 g

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(GLU, SEL)  
nalesniki z serem białym-projekt 2 szt  
(GLU, JAJ, MLE)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
jajko gotowane 100 g  
(JAJ)  
sos tatarski 100 ml  
(MLE, GOR)

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

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

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2956.04 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 99.37 g; Węglowodany ogółem: 429.61 g; Witamina C: 91.48 mg; Wapń: 1694.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1418.55 ug; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; WW: 43.15 Por; Potas: 2865.00 mg; Sód: 9754.79 mg; Fosfor: 2151.47 mg; Żelazo: 13.49 mg; Witamina B12: 7.26 ug; Magnez: 405.74 mg; Witamina D: 2.63 ug;

**2024-03-28****2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa parówkowa 90 g  
musztarda 11 g  
(**GOR**)

pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

selerowa z ryżem zabiela. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pulpet wieprzowy -nor-pilotaż 120 g  
(**JAJ**)  
sos pomidorowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
twarożek z cebulką czerwoną 100 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jablko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2741.31 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 101.43 g; Węglowodany ogółem: 380.83 g; Witamina C: 129.66 mg; Wapń: 906.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1335.10 ug; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; WW: 38.14 Por; Potas: 4084.78 mg; Sód: 9536.53 mg; Fosfor: 1599.31 mg; Żelazo: 11.62 mg; Witamina B12: 4.10 ug; Magnez: 388.31 mg; Witamina D: 1.86 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

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

**Obiad**

selerowa z ryżem zabiela. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pulpet wieprzowy-dieta pilotaż 120 g  
(**JAJ**)  
sos pomidorowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

twaróg na słono 100 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jablko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2749.08 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 102.18 g; Węglowodany ogółem: 380.31 g; Witamina C: 132.94 mg; Wapń: 929.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1386.60 ug; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; WW: 38.05 Por; Potas: 4178.21 mg; Sód: 10555.75 mg; Fosfor: 1657.84 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina B12: 4.14 ug; Magnez: 389.16 mg; Witamina D: 1.99 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
szynka konserwowa 36 g  
pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

selerowa z ryżem zabiela. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pulpet wieprzowy-dieta pilotaż 120 g  
(**JAJ**)  
sos pomidorowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

twaróg na słono 100 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jablko gotowane 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2659.97 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 93.15 g; Węglowodany ogółem: 377.43 g; Witamina C: 93.22 mg; Wapń: 841.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2388.90 ug; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; WW: 37.85 Por; Potas: 4299.71 mg; Sód: 10337.96 mg; Fosfor: 1682.67 mg; Żelazo: 11.21 mg; Witamina B12: 4.14 ug; Magnez: 382.02 mg; Witamina D: 1.71 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
parówki drobiowe 120 g  
(**SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

**2. Śniadanie**

chleb 30g 30 g  
pieś z kurczaka 30g 30 g

**Obiad**

selerowa z ryżem zabiela. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pulpet wieprzowy-dieta pilotaż 120 g  
(**JAJ**)  
sos pomidorowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

chleb 30g 30 g  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml  
twaróg na słono 100 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jablko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2667.07 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 102.99 g; Węglowodany ogółem: 348.04 g; Witamina C: 126.01 mg; Wapń: 467.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1500.67 ug; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; WW: 34.65 Por; Potas: 4079.42 mg; Sód: 10797.55 mg; Fosfor: 1613.30 mg; Żelazo: 12.51 mg; Witamina B12: 3.01 ug; Magnez: 385.78 mg; Witamina D: 2.12 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

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

**Obiad**

selerowa z ryżem zabiela. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
leniwe pierogi-pilotaż 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

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

twarożek z cebulką czerwoną 100 g  
(*MLE*)

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

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

3109.96 kcal; Białko ogółem: 118.72 g;  
Tłuszcz: 89.49 g; Węglowodany ogółem: 480.37 g; Witamina C: 58.98 mg; Wapń: 1020.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 877.40 ug; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; WW: 48.11 Por; Potas: 3248.89 mg; Sód: 5238.64 mg; Fosfor: 1830.78 mg; Żelazo: 9.81 mg; Witamina B12: 5.46 ug; Magnez: 343.29 mg; Witamina D: 1.07 ug;

**2024-03-29**

**2b**

### podstawowa

### Śniadanie

grysik na mleku 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
marmolada do zupy 40 g  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)

### Obiad

barszcz czerwony z fasolą Jaś 500 ml  
(*SEL*)  
makaron z jabłkami i cynamonem 350 g  
(*GLU, JAJ*)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
śledz w oleju 150 g

sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g  
(*MLE*)

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :

3417.86 kcal; Białko ogółem: 113.46 g;  
Tłuszcz: 111.92 g; Węglowodany ogółem: 520.94 g; Witamina C: 72.56 mg; Wapń: 1212.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1192.39 ug; Błonnik pokarmowy: 36.04 g; WW: 52.12 Por; Potas: 3654.78 mg; Sód: 14506.24 mg; Fosfor: 1924.90 mg; Żelazo: 14.77 mg; Witamina B12: 12.27 ug; Magnez: 422.42 mg; Witamina D: 12.86 ug;

### łatwo strawna

### Śniadanie

grysik na mleku 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
masło mix 20g 20 g  
chleb pszenny 150g 150 g  
marmolada do zupy 40 g  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)

### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
makaron z jabłkami i cynamonem 350 g  
(*GLU, JAJ*)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 100 g  
(*JAJ*)  
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g  
(*MLE*)

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :

3182.44 kcal; Białko ogółem: 100.13 g;  
Tłuszcz: 96.18 g; Węglowodany ogółem: 503.07 g; Witamina C: 96.64 mg; Wapń: 1134.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1474.74 ug; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; WW: 50.31 Por; Potas: 3605.03 mg; Sód: 10591.82 mg; Fosfor: 1637.72 mg; Żelazo: 13.59 mg; Witamina B12: 5.56 ug; Magnez: 377.52 mg; Witamina D: 3.54 ug;

### niskotłuszczowe

### Śniadanie

grysik na mleku 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
masło mix 20g 20 g  
chleb pszenny 150g 150 g  
marmolada do zupy 40 g  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)

### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
makaron z jabłkami d. niskotłusz. -projekt 350 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
sałatka jarzynowa d. niskotłusz. 1/2porcji 50 g  
(*MLE*)

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :

3215.49 kcal; Białko ogółem: 109.70 g;  
Tłuszcz: 93.18 g; Węglowodany ogółem: 507.32 g; Witamina C: 99.92 mg; Wapń: 1215.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1526.99 ug; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; WW: 50.68 Por; Potas: 3692.28 mg; Sód: 5510.52 mg; Fosfor: 1659.51 mg; Żelazo: 11.77 mg; Witamina B12: 5.01 ug; Magnez: 343.22 mg; Witamina D: 1.98 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
jogurt naturalny 150 g

### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
makaron ze szpinakiem i serem żółtym 300 g  
(*GLU, JAJ, MLE*)  
napój owocowy 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
śledz w oleju 100g 100 g  
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g  
(*MLE*)

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia :

3113.93 kcal; Białko ogółem: 115.48 g;  
Tłuszcz: 134.96 g; Węglowodany ogółem: 386.64 g; Witamina C: 114.46 mg; Wapń: 1315.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1996.02 ug; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; WW: 38.50 Por; Potas: 3453.30 mg; Sód: 10808.96 mg; Fosfor: 1893.81 mg; Żelazo: 14.28 mg; Witamina B12: 9.58 ug; Magnez: 405.83 mg; Witamina D: 8.64 ug;

### vegetariańska

### Śniadanie

grysik na mleku 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
marmolada do zupy 40 g  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)

### Obiad

barszcz czerwony z fasolą Jaś 500 ml  
(*SEL*)  
makaron z jabłkami i cynamonem 350 g  
(*GLU, JAJ*)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
śledz w oleju 150 g  
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g  
(*MLE*)

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 3417.86 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 111.92 g; Węglowodany ogółem: 520.94 g; Witamina C: 72.56 mg; Wapń: 1212.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1192.39 ug; Błonnik pokarmowy: 36.04 g; WW: 52.12 Por; Potas: 3654.78 mg; Sód: 14506.24 mg; Fosfor: 1924.90 mg; Żelazo: 14.77 mg; Witamina B12: 12.27 ug; Magnez: 422.42 mg; Witamina D: 12.86 ug;

**2024-03-30**

**2b**

### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
ser topiony 100 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Obiad

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

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(**RYB**)  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3250.96 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 141.36 g; Węglowodany ogółem: 400.70 g; Witamina C: 90.98 mg; Wapń: 1454.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1106.07 ug; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; WW: 40.10 Por; Potas: 3960.68 mg; Sód: 7714.14 mg; Fosfor: 2556.25 mg; Żelazo: 13.72 mg; Witamina B12: 21.15 ug; Magnez: 383.96 mg; Witamina D: 11.44 ug;

### łatwo strawna

#### Śniadanie

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

#### Obiad

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

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3126.06 kcal; Białko ogółem: 144.02 g; Tłuszcz: 115.35 g; Węglowodany ogółem: 403.09 g; Witamina C: 103.86 mg; Wapń: 913.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1519.87 ug; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; WW: 40.44 Por; Potas: 4311.71 mg; Sód: 7660.93 mg; Fosfor: 2225.11 mg; Żelazo: 11.31 mg; Witamina B12: 8.78 ug; Magnez: 413.01 mg; Witamina D: 2.22 ug;

### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

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

#### Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz z szynki wieprzowej -dieta 185 g  
(**GLU, SEL**)  
ryż 200 g  
surówka z selera drobno starta 100 g  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3010.76 kcal; Białko ogółem: 138.75 g; Tłuszcz: 104.70 g; Węglowodany ogółem: 402.83 g; Witamina C: 102.61 mg; Wapń: 921.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1421.57 ug; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; WW: 40.40 Por; Potas: 4206.26 mg; Sód: 6476.88 mg; Fosfor: 2176.07 mg; Żelazo: 10.86 mg; Witamina B12: 8.58 ug; Magnez: 397.46 mg; Witamina D: 1.96 ug;

### cukrzyca 5

#### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz z szynki wieprzowej -dieta 185 g  
(**GLU, SEL**)  
ryż 200 g  
surówka z selera cukrzyca 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(**RYB**)

twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2973.16 kcal; Białko ogółem: 136.33 g; Tłuszcz: 113.17 g; Węglowodany ogółem: 380.96 g; Witamina C: 89.19 mg; Wapń: 967.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1276.49 ug; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; WW: 38.05 Por; Potas: 3994.99 mg; Sód: 6896.68 mg; Fosfor: 2259.11 mg; Żelazo: 15.23 mg; Witamina B12: 21.09 ug; Magnez: 381.47 mg; Witamina D: 12.18 ug;

### wegetariańska

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
ser do chleba 125 g  
(**MLE**)  
miód 25 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
kasza jęczmienna z mieszkanką meksykańską 350 g  
(**GLU**)  
surówka z selera 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(**RYB**)

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

twaróg 50 g 50 g  
(MLE)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :

2649.61 kcal; Białko ogółem: 95.71 g;  
Tłuszcz: 84.28 g; Węglowodany  
ogółem: 407.09 g; Witamina C: 142.23  
mg; Wapń: 1216.22 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1131.87 ug; Błonnik  
pokarmowy: 34.02 g; WW: 40.79 Por;  
Potas: 4081.33 mg; Sód: 4578.09 mg;  
Fosfor: 1983.40 mg; Żelazo: 13.11 mg;  
Witamina B12: 19.89 ug; Magnez:  
374.06 mg; Witamina D: 11.05 ug;