

**Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)****2024-04-07****2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa na mleku w proszku 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
ogórek świeży 50 g

**Obiad**

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
pieczeń z karczku-projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty czerwonej 100 g  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
pasztet z indyka 100 g  
(**GLU, GOR**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 3015.83 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 132.91 g; Węglowodany ogółem: 355.06 g; Witamina C: 125.39 mg; Wapń: 1230.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3097.55 ug; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; WW: 35.28 Por; Potas: 4210.57 mg; Sód: 10391.71 mg; Fosfor: 1990.14 mg; Żelazo: 15.93 mg; Witamina B12: 14.29 ug; Magnez: 389.77 mg; Witamina D: 2.73 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

kawa zbożowa na mleku w proszku 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
pieczeń wieprzowa projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
pasztet z indyka 100 g  
(**GLU, GOR**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb pszenny 150g 150 g  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 3047.88 kcal; Białko ogółem: 129.45 g; Tłuszcz: 137.83 g; Węglowodany ogółem: 338.90 g; Witamina C: 103.67 mg; Wapń: 822.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3650.07 ug; Błonnik pokarmowy: 22.42 g; WW: 33.77 Por; Potas: 4423.93 mg; Sód: 10570.44 mg; Fosfor: 1922.96 mg; Żelazo: 17.72 mg; Witamina B12: 14.52 ug; Magnez: 393.56 mg; Witamina D: 3.77 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

kawa zbożowa na mleku w proszku 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
pieczeń wieprzowa-niskokaloryczna 55 g  
ziemniaki 250 250 g  
sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
szynka konserwowa 36 g  
masło mix 20g 20 g  
chleb pszenny 150g 150 g

pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2780.63 kcal; Białko ogółem: 138.45 g; Tłuszcz: 108.63 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; Witamina C: 96.83 mg; Wapń: 861.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1157.40 ug; Błonnik pokarmowy: 18.98 g; WW: 32.70 Por; Potas: 4256.50 mg; Sód: 9286.90 mg; Fosfor: 2001.89 mg; Żelazo: 11.94 mg; Witamina B12: 5.03 ug; Magnez: 372.77 mg; Witamina D: 2.24 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
ogórek świeży 50 g

**2. śniadanie**

chleb 30g 30 g  
jogurt naturalny 150 g

**Obiad**

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
pieczeń wieprzowa projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g  
napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

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

**Kolacja**

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

**Posiłek nocny**

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 3112.08 kcal; Białko ogółem: 144.73 g; Tłuszcz: 146.77 g; Węglowodany ogółem: 326.70 g; Witamina C: 86.07 mg; Wapń: 1245.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3556.34 ug; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; WW: 32.38 Por; Potas: 4516.34 mg; Sód: 11154.68 mg; Fosfor: 2433.00 mg; Żelazo: 20.19 mg; Witamina B12: 31.03 ug; Magnez: 437.72 mg; Witamina D: 12.54 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
ogórek świeży 50 g

**Obiad**

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
jarzynowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pesto ze szpinaku projekt 120 g  
(**MLE**)  
ziemniaki 4 szt 4 szt  
napój owocowy 400 ml

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

### Kolacja

dżem 40g do zupy 40 g  
ser do chleba 125 g  
**(MLE)**  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
pomidor 50 g 50 g  
herbata z cukrem 500 ml

### Posiłek nocny

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 3206.94 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 137.61 g; Węglowodany ogółem: 393.57 g; Witamina C: 165.02 mg; Wapń: 2161.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2445.23 ug; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; WW: 39.42 Por; Potas: 3703.57 mg; Sód: 7303.51 mg; Fosfor: 2193.27 mg; Żelazo: 13.90 mg; Witamina B12: 7.17 ug; Magnez: 408.15 mg; Witamina D: 1.87 ug;

2024-04-08

2b

podstawowa

### Śniadanie

kakao 450 ml  
**(MLE)**  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
twaróg na słodko 100 g  
**(MLE)**  
miód 25 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml  
**(GLU, JAJ, MLE, SEL)**  
flaki projekt 350 g  
**(GLU)**  
chleb 100g 100 g

napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2814.66 kcal; Białko ogółem: 127.68 g; Tłuszcz: 84.42 g; Węglowodany ogółem: 412.73 g; Witamina C: 87.42 mg; Wapń: 985.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1120.26 ug; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; WW: 41.38 Por; Potas: 3316.43 mg; Sód: 4790.95 mg; Fosfor: 1539.16 mg; Żelazo: 11.83 mg; Witamina B12: 3.16 ug; Magnez: 328.98 mg; Witamina D: 1.10 ug;

łatwo strawna

### Śniadanie

kakao 450 ml  
**(MLE)**  
masło mix 20g 20 g  
chleb pszenny 150g 150 g  
twaróg na słodko 100 g  
**(MLE)**  
miód 25 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml  
**(GLU, JAJ, MLE, SEL)**  
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g  
ziemniaki 250 250 g  
jarzyna duszona 130 g  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
**(GLU, SEL)**  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3031.40 kcal; Białko ogółem: 141.65 g; Tłuszcz: 106.14 g; Węglowodany ogółem: 404.91 g; Witamina C: 224.79 mg; Wapń: 936.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 971.87 ug; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; WW: 40.57 Por; Potas: 5245.86 mg; Sód: 7930.74 mg; Fosfor: 2072.54 mg; Żelazo: 12.91 mg; Witamina B12: 4.32 ug; Magnez: 445.31 mg; Witamina D: 2.63 ug;

niskotłuszczowe

### Śniadanie

kakao 450 ml  
**(MLE)**  
masło mix 20g 20 g  
chleb pszenny 150g 150 g  
twaróg na słodko 100 g  
**(MLE)**  
miód 25 g  
jabłko gotowane 1 szt

### Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml  
**(GLU, JAJ, MLE, SEL)**  
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g  
ziemniaki 250 250 g  
jarzyna duszona 130 g  
**(GLU)**  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3051.64 kcal; Białko ogółem: 141.98 g; Tłuszcz: 107.67 g; Węglowodany ogółem: 404.25 g; Witamina C: 134.77 mg; Wapń: 842.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1970.40 ug; Błonnik pokarmowy: 27.20 g; WW: 40.51 Por; Potas: 5069.22 mg; Sód: 6692.26 mg; Fosfor: 2058.41 mg; Żelazo: 13.19 mg; Witamina B12: 4.36 ug; Magnez: 431.73 mg; Witamina D: 2.64 ug;

cukrzyca 5

### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
twaróg z rzodkiewką 100 g  
**(MLE)**  
szynka konserwowa 36 g  
jabłko 1 szt

### 2. Śniadanie

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

### Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml  
**(GLU, JAJ, MLE, SEL)**  
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g  
ziemniaki 250 250 g

kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
**(GLU, SEL)**

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  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**  
chleb razowy 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g  
mandarynka 100 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2837.56 kcal; Białko ogółem: 149.64 g; Tłuszcz: 109.25 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; Witamina C: 252.14 mg; Wapń: 566.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 924.19 ug; Błonnik pokarmowy: 41.52 g; WW: 35.14 Por; Potas: 5371.45 mg; Sód: 9014.45 mg; Fosfor: 2159.09 mg; Żelazo: 15.09 mg; Witamina B12: 3.41 ug; Magnez: 487.75 mg; Witamina D: 2.75 ug;

wegetariańska

### Śniadanie

kakao 450 ml  
**(MLE)**  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
twaróg na słodko 100 g  
**(MLE)**  
miód 25 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

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

pomidorowa z makar.zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

krokiety z kapusta kiszona i  
pieczarkami-projekt 2 szt  
(**GLU, JAJ, MLE**)

napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

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

chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3067.19 kcal; Białko ogółem: 97.29 g;  
Tłuszcz: 107.07 g; Węglowodany  
ogółem: 461.76 g; Witamina C: 122.89  
mg; Wapń: 1306.92 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1134.56 ug; Błonnik  
pokarmowy: 34.51 g; WW: 46.22 Por;  
Potas: 3343.38 mg; Sód: 4899.26 mg;  
Fosfor: 2062.65 mg; Żelazo: 12.58 mg;  
Witamina B12: 4.65 ug; Magnez:  
319.68 mg; Witamina D: 2.95 ug;

**2024-04-09**

**2b**

**podstawowa**

**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

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

ser zółty 36g 36 g  
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g  
ketchup 11 g

**Obiad**

koperkowa zabelana z makaronem  
500 ml

(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

gulasz wieprzowy pilotaż-podstawowa  
205 g  
(**GLU**)

ziemniaki 250 250 g

buraki z chrzanem 130 g

napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)

szynka konserwowa 36 g  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2970.80 kcal; Białko ogółem: 114.17 g;  
Tłuszcz: 122.49 g; Węglowodany  
ogółem: 377.99 g; Witamina C: 114.02  
mg; Wapń: 1152.55 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1194.04 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.26 g; WW: 37.80 Por;  
Potas: 4341.87 mg; Sód: 9587.01 mg;  
Fosfor: 1801.33 mg; Żelazo: 15.96 mg;  
Witamina B12: 5.74 ug; Magnez:  
389.55 mg; Witamina D: 4.00 ug;

**łatwo strawna**

**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

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

twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g  
ketchup 11 g

**Obiad**

koperkowa zabelana z makaronem  
500 ml

(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

buraki z jabłkiem 130 g

napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)

szynka konserwowa 36 g  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3041.05 kcal; Białko ogółem: 121.21 g;  
Tłuszcz: 125.51 g; Węglowodany  
ogółem: 382.06 g; Witamina C: 100.23  
mg; Wapń: 855.47 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1477.09 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.78 g; WW: 38.21 Por;  
Potas: 4482.05 mg; Sód: 10277.25 mg;  
Fosfor: 1792.59 mg; Żelazo: 16.28 mg;  
Witamina B12: 5.68 ug; Magnez:  
396.85 mg; Witamina D: 4.26 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

twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

koperkowa zabelana z makaronem  
500 ml

(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

buraki z jabłkami miazga 130 g

napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g

szynka konserwowa 36 g  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2799.42 kcal; Białko ogółem: 116.27 g;  
Tłuszcz: 103.72 g; Węglowodany  
ogółem: 377.06 g; Witamina C: 98.61  
mg; Wapń: 769.27 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1202.64 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.67 g; WW: 37.71 Por;  
Potas: 4595.80 mg; Sód: 7618.93 mg;  
Fosfor: 1691.14 mg; Żelazo: 14.19 mg;  
Witamina B12: 4.16 ug; Magnez:  
380.63 mg; Witamina D: 2.35 ug;

**cukrzyca 5**

**Śniadanie**

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

ser zółty 36g 36 g  
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

**2. śniadanie**

chleb 30g 30 g

maślanka naturalna 200 ml  
(**MLE**)

**Obiad**

koperkowa zabelana z makaronem  
500 ml

(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 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  
jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)

szynka konserwowa 36 g  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3030.92 kcal; Białko ogółem: 136.44 g;  
Tłuszcz: 132.35 g; Węglowodany  
ogółem: 354.62 g; Witamina C: 130.21  
mg; Wapń: 916.64 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2006.86 ug; Błonnik  
pokarmowy: 35.17 g; WW: 35.42 Por;  
Potas: 4429.23 mg; Sód: 10621.38 mg;  
Fosfor: 1947.04 mg; Żelazo: 16.78 mg;  
Witamina B12: 5.57 ug; Magnez:  
418.84 mg; Witamina D: 4.35 ug;

**vegetariańska**

**Śniadanie**

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

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

masło mix 20g 20 g  
sałatka z pieczarek 100 g  
(**JAJ, MLE**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

koperkowa zabelana z makaronem  
500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
leniwe pierogi-pilotaż 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3202.27 kcal; Białko ogółem: 140.58 g;  
Tłuszcz: 105.95 g; Węglowodany  
ogółem: 447.57 g; Witamina C: 94.65  
mg; Wapń: 1613.39 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1659.19 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.95 g; WW: 44.83 Por;  
Potas: 3535.54 mg; Sód: 7330.60 mg;  
Fosfor: 2325.29 mg; Żelazo: 14.21 mg;  
Witamina B12: 8.62 ug; Magnez:  
336.23 mg; Witamina D: 5.11 ug;

**2024-04-10**

**2b**

**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**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
rozbratle woł-drobiowe duszone z  
jarzynami -projekt 205 g  
(**GLU, MLE**)  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 57 g  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g

### Posiłek nocny

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

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2907.89 kcal; Białko ogółem: 134.41 g;  
Tłuszcz: 105.96 g; Węglowodany  
ogółem: 384.28 g; Witamina C: 228.78  
mg; Wapń: 1252.03 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1841.65 ug; Błonnik  
pokarmowy: 33.26 g; WW: 38.38 Por;  
Potas: 5106.21 mg; Sód: 11724.29 mg;  
Fosfor: 2278.94 mg; Żelazo: 16.11 mg;  
Witamina B12: 21.74 ug; Magnez:  
467.60 mg; Witamina D: 11.02 ug;

**łatwo strawna**

### 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 drobiowa w bloku  
57 g  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob)  
250 g  
sos pomidorowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 57 g  
masło mix 20g 20 g  
chleb pszenny 150g 150 g

### Posiłek nocny

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

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2976.29 kcal; Białko ogółem: 142.47 g;  
Tłuszcz: 89.65 g; Węglowodany  
ogółem: 428.30 g; Witamina C: 302.08  
mg; Wapń: 1080.73 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1684.08 ug; Błonnik  
pokarmowy: 33.22 g; WW: 42.87 Por;  
Potas: 5469.71 mg; Sód: 11757.65 mg;  
Fosfor: 2230.95 mg; Żelazo: 13.07 mg;  
Witamina B12: 8.33 ug; Magnez:  
504.10 mg; Witamina D: 1.29 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 drobiowa w bloku  
57 g  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
ryż z warzywami i misem  
woł-niskotłuszczowe 300 g  
(**SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
sałatka jarzynowa -diety  
niskotłuszczowe 100 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 57 g  
masło mix 20g 20 g  
chleb pszenny 150g 150 g

### Posiłek nocny

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

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2737.41 kcal; Białko ogółem: 132.45 g;  
Tłuszcz: 77.97 g; Węglowodany  
ogółem: 400.17 g; Witamina C: 130.97  
mg; Wapń: 842.68 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2308.98 ug; Błonnik  
pokarmowy: 28.54 g; WW: 40.07 Por;  
Potas: 4854.04 mg; Sód: 11929.65 mg;  
Fosfor: 2128.12 mg; Żelazo: 12.79 mg;  
Witamina B12: 8.13 ug; Magnez:  
471.95 mg; Witamina D: 1.84 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**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g  
pomidor 50 g 50 g

### 2. śniadanie

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

### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
gołąbki z kapusty włoskiej (woł.-drob)  
250 g  
sos pomidorowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
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  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 57 g  
masło mix 20g 20 g  
chleb pszenny 150g 150 g

### Posiłek nocny

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

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2937.74 kcal; Białko ogółem: 148.57 g; Tłuszcz: 94.55 g; Węglowodany ogółem: 405.41 g; Witamina C: 295.19 mg; Wapń: 1004.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1442.40 ug; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; WW: 40.38 Por; Potas: 5101.62 mg; Sód: 12040.67 mg; Fosfor: 2317.17 mg; Żelazo: 16.50 mg; Witamina B12: 20.41 ug; Magnez: 466.54 mg; Witamina D: 10.74 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(**RYB**)  
dżem 40g do zupy 40 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

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

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g

#### Posiłek nocny

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2778.08 kcal; Białko ogółem: 129.83 g; Tłuszcz: 88.45 g; Węglowodany ogółem: 394.28 g; Witamina C: 495.69 mg; Wapń: 1818.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3171.93 ug; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; WW: 39.52 Por; Potas: 3668.52 mg; Sód: 7652.91 mg; Fosfor: 2483.51 mg; Żelazo: 13.72 mg; Witamina B12: 21.97 ug; Magnez: 362.37 mg; Witamina D: 11.58 ug;

#### 2024-04-11

#### 2b

#### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
miód 50 g  
jabłko 1 szt

#### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
kotlet schabowy -projekt 120 g  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki z masłem 250 g  
sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
galaretką woł-drobiowa-nor 220 ml  
(**SEL**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3030.41 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 102.74 g; Węglowodany ogółem: 441.07 g; Witamina C: 120.04 mg; Wapń: 817.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1042.85 ug; Błonnik pokarmowy: 31.23 g; WW: 44.15 Por; Potas: 4128.77 mg; Sód: 5857.90 mg; Fosfor: 1671.72 mg; Żelazo: 12.90 mg; Witamina B12: 4.91 ug; Magnez: 339.91 mg; Witamina D: 2.48 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
miód 50 g  
jabłko 1 szt

#### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220 ml  
(**SEL**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2801.18 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Tłuszcz: 83.75 g; Węglowodany ogółem: 410.80 g; Witamina C: 119.30 mg; Wapń: 795.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 999.48 ug; Błonnik pokarmowy: 24.48 g; WW: 41.10 Por; Potas: 4113.71 mg; Sód: 5503.53 mg; Fosfor: 1655.05 mg; Żelazo: 12.36 mg; Witamina B12: 4.87 ug; Magnez: 332.30 mg; Witamina D: 2.40 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
miód 50 g  
jabłko gotowane 1 szt

#### Obiad

jarzynowa zabiłana z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona z jogurtem 80 g  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220 ml  
(**SEL**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2786.59 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz: 80.73 g; Węglowodany ogółem: 413.10 g; Witamina C: 100.86 mg; Wapń: 826.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 989.20 ug; Błonnik pokarmowy: 23.82 g; WW: 41.29 Por; Potas: 4108.54 mg; Sód: 6387.21 mg; Fosfor: 1675.81 mg; Żelazo: 12.27 mg; Witamina B12: 4.97 ug; Magnez: 339.15 mg; Witamina D: 2.42 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

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

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(**MLE**)  
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

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

galaretkę wołowo-drobiowa-dieta 220 ml  
(SEL)

chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2665.26 kcal; Białko ogółem: 130.67 g; Tłuszcz: 95.73 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; Witamina C: 113.50 mg; Wapń: 391.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 932.57 ug; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; WW: 34.40 Por; Potas: 3931.90 mg; Sód: 6191.90 mg; Fosfor: 1596.55 mg; Żelazo: 13.24 mg; Witamina B12: 4.20 ug; Magnez: 322.59 mg; Witamina D: 2.74 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(MLE)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
miód 50 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
nalesniki z nadzieniem ruskim-projekt 2 szt  
(GLU, JAJ, MLE)  
sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(MLE)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

jajko gotowane 100 g  
(JAJ)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g  
sos tatarski 100 ml  
(MLE, GOR)

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3166.67 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 95.36 g; Węglowodany ogółem: 492.53 g; Witamina C: 119.46 mg; Wapń: 1053.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1277.30 ug; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; WW: 49.42 Por; Potas: 3456.95 mg; Sód: 6055.14 mg; Fosfor: 1765.32 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina B12: 6.37 ug; Magnez: 317.87 mg; Witamina D: 2.66 ug;

2024-04-12

2b

### podstawowa

### Śniadanie

grysik na mleku 500 ml  
(GLU, MLE)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
marmolada do zupy 40 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g

### Obiad

fasolowa z ziemniakami 500 ml  
makaron z jabłkami i cynamonem 350 g  
(GLU, JAJ)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
szynka konserwowa 36 g

chleb razowy 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2936.25 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 75.90 g; Węglowodany ogółem: 507.32 g; Witamina C: 104.31 mg; Wapń: 837.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 911.15 ug; Błonnik pokarmowy: 44.12 g; WW: 50.76 Por; Potas: 4172.44 mg; Sód: 9675.57 mg; Fosfor: 1744.29 mg; Żelazo: 15.74 mg; Witamina B12: 3.03 ug; Magnez: 489.26 mg; Witamina D: 1.70 ug;

### łatwo strawna

### Śniadanie

grysik na mleku 500 ml  
(GLU, MLE)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
marmolada do zupy 40 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g

### Obiad

solferino zabiela 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  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
szynka konserwowa 36 g  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2945.49 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 78.65 g; Węglowodany ogółem: 486.27 g; Witamina C: 104.03 mg; Wapń: 762.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 952.24 ug; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; WW: 48.62 Por; Potas: 3444.43 mg; Sód: 7026.77 mg; Fosfor: 1385.65 mg; Żelazo: 11.28 mg; Witamina B12: 3.14 ug; Magnez: 340.22 mg; Witamina D: 1.72 ug;

### niskotłuszczowe

### Śniadanie

grysik na mleku 500 ml  
(GLU, MLE)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
marmolada do zupy 40 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g

### Obiad

solferino zabiela 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  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
szynka konserwowa 36 g  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2938.79 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 484.78 g; Witamina C: 99.17 mg; Wapń: 748.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 916.44 ug; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; WW: 48.47 Por; Potas: 3358.65 mg; Sód: 4441.48 mg; Fosfor: 1375.84 mg; Żelazo: 11.04 mg; Witamina B12: 3.14 ug; Magnez: 314.82 mg; Witamina D: 1.72 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
ser topiony 100 g  
(MLE)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g

### 2. śniadanie

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

### Obiad

solferino zabiela z ziemniakami 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
makaron ze szpinakiem i serem żółtym 300 g  
(GLU, JAJ, MLE)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
twaróg z serem 50 g  
(MLE)

### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
szynka konserwowa 36 g  
chleb pszenny 150g 150 g

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

masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3023.28 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 142.75 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; Witamina C: 128.57 mg; Wapń: 1014.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2964.76 ug; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; WW: 34.42 Por; Potas: 3005.69 mg; Sód: 6870.44 mg; Fosfor: 1937.40 mg; Żelazo: 16.15 mg; Witamina B12: 7.58 ug; Magnez: 368.69 mg; Witamina D: 1.65 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

grysik na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
marmolada do zupy 40 g  
ser topiony 100 g  
(**MLE**)

**Obiad**

fasolowa z ziemniakami 500 ml  
makaron z jabłkami i cynamonem 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
twaróg z porem 100 g  
(**MLE**)  
nutella 50 g  
chleb razowy 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3415.40 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 109.02 g; Węglowodany ogółem: 545.28 g; Witamina C: 108.50 mg; Wapń: 1319.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1138.10 ug; Błonnik pokarmowy: 45.36 g; WW: 54.57 Por; Potas: 4155.29 mg; Sód: 9425.82 mg; Fosfor: 2367.59 mg; Żelazo: 16.10 mg; Witamina B12: 4.12 ug; Magnez: 544.26 mg; Witamina D: 1.63 ug;

**2024-04-13****2b****podstawowa****Śniadanie**

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

**Obiad**

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka- pods pilotaż 205 g  
(**GLU**)  
ryż 200 g  
marchewka duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
pieczeń rzymska 57 g  
twaróg z koperkiem 50 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3010.14 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 115.25 g; Węglowodany ogółem: 408.28 g; Witamina C: 81.93 mg; Wapń: 1139.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3170.84 ug; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; WW: 40.91 Por; Potas: 4118.37 mg; Sód: 7529.15 mg; Fosfor: 2195.22 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina B12: 4.78 ug; Magnez: 367.49 mg; Witamina D: 1.52 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

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

**Obiad**

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)  
ryż 200 g  
marchewka duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
twaróg z koperkiem 50 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2791.34 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 84.65 g; Węglowodany ogółem: 407.71 g; Witamina C: 81.93 mg; Wapń: 891.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3016.64 ug; Błonnik pokarmowy: 28.50 g; WW: 40.84 Por; Potas: 4212.07 mg; Sód: 7704.55 mg; Fosfor: 1854.82 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina B12: 4.62 ug; Magnez: 369.79 mg; Witamina D: 1.13 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

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

**Obiad**

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)  
ryż 200 g  
marchewka duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
twaróg z koperkiem 50 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2791.34 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 84.65 g; Węglowodany ogółem: 407.71 g; Witamina C: 81.93 mg; Wapń: 891.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3016.64 ug; Błonnik pokarmowy: 28.50 g; WW: 40.84 Por; Potas: 4212.07 mg; Sód: 7704.55 mg; Fosfor: 1854.82 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina B12: 4.62 ug; Magnez: 369.79 mg; Witamina D: 1.13 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
ser ziarnisty 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
pomidor 50 g 50 g

**2. śniadanie**

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

**Obiad**

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)  
ryż 200 g  
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

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

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml  
kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)

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

twaróg z koperkiem 50 g

**(MLE)**

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

### Posiłek nocny

jablko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2753.34 kcal; Białko ogółem: 135.44 g;

Tłuszcz: 88.27 g; Węglowodany ogółem: 384.07 g; Witamina C: 142.52

mg; Wapń: 439.66 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1369.91 ug; Błonnik

pokarmowy: 33.88 g; WW: 38.37 Por;

Potas: 4124.78 mg; Sód: 8202.14 mg;

Fosfor: 1866.29 mg; Żelazo: 13.61 mg;

Witamina B12: 4.05 ug; Magnez:

375.15 mg; Witamina D: 1.90 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

**(GLU, MLE)**

chleb 150g 150 g

ser topiony 100 g

**(MLE)**

masło mix 20g 20 g

jajko gotowane 50 g

**(JAJ)**

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500

ml

**(GLU, MLE, SEL)**

pierogi z truskawkami -projekt 350 g

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

### Posiłek nocny

jablko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

3298.42 kcal; Białko ogółem: 104.11 g;

Tłuszcz: 140.02 g; Węglowodany ogółem: 432.38 g; Witamina C: 155.28

mg; Wapń: 1444.54 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1525.69 ug; Błonnik

pokarmowy: 29.02 g; WW: 43.22 Por;

Potas: 3585.79 mg; Sód: 5584.55 mg;

Fosfor: 2270.59 mg; Żelazo: 15.86 mg;

Witamina B12: 20.73 ug; Magnez:

332.33 mg; Witamina D: 11.81 ug;