

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

2024-05-05

2b

podstawowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

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

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka z pora 1/2 50 g  
(**JAJ, MLE, GOR**)

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3009.83 kcal; Białko ogółem: 139.58 g; Tłuszcz: 109.16 g; Węglowodany ogółem: 394.73 g; Witamina C: 121.15 mg; Wapń: 883.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2842.32 ug; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; WW: 39.48 Por; Potas: 4875.22 mg; Sód: 7586.31 mg; Fosfor: 2069.38 mg; Żelazo: 14.52 mg; Witamina B12: 4.76 ug; Magnez: 406.66 mg; Witamina D: 6.02 ug;

łatwo strawna

#### Śniadanie

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

#### Obiad

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

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g  
(**MLE**)

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2908.38 kcal; Białko ogółem: 133.25 g; Tłuszcz: 101.24 g; Węglowodany ogółem: 389.88 g; Witamina C: 109.58 mg; Wapń: 833.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2916.47 ug; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; WW: 38.95 Por; Potas: 4644.66 mg; Sód: 8412.78 mg; Fosfor: 1942.54 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina B12: 4.26 ug; Magnez: 396.66 mg; Witamina D: 5.16 ug;

niskotłuszczowe

#### Śniadanie

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

#### Obiad

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

#### Kolacja

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

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

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2908.38 kcal; Białko ogółem: 133.25 g; Tłuszcz: 101.24 g; Węglowodany ogółem: 389.88 g; Witamina C: 109.58 mg; Wapń: 833.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2916.47 ug; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; WW: 38.95 Por; Potas: 4644.66 mg; Sód: 8412.78 mg; Fosfor: 1942.54 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina B12: 4.26 ug; Magnez: 396.66 mg; Witamina D: 5.16 ug;

cukrzyca 5

#### Śniadanie

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

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml  
(**GLU, JAJ, SEL**)  
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
szpinak cukrzyca 100g 130 g  
(**GLU, MLE**)  
napój owocowy 400 ml

#### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
(**GLU**)

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

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
sałatka z pora 1/2 50 g  
(**JAJ, MLE, GOR**)

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3048.76 kcal; Białko ogółem: 159.55 g; Tłuszcz: 120.43 g; Węglowodany ogółem: 357.99 g; Witamina C: 179.15 mg; Wapń: 817.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1855.57 ug; Błonnik pokarmowy: 31.65 g; WW: 35.66 Por; Potas: 4849.30 mg; Sód: 8261.98 mg; Fosfor: 2315.34 mg; Żelazo: 21.50 mg; Witamina B12: 20.07 ug; Magnez: 473.93 mg; Witamina D: 15.34 ug;

wegetariańska

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
jabłko 1 szt  
miód 25 g

#### Obiad

jarzynowa z makaronem wegetariańska 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

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

makaron ze szpinakiem i serem żółtym  
300 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
sałatka z pora 1/2 50 g  
(**JAJ, MLE, GOR**)

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

#### Wartości odżywcze: Energia :

3045.02 kcal; Białko ogółem: 104.96 g;  
Tłuszcz: 111.29 g; Węglowodany  
ogółem: 430.39 g; Witamina C: 132.12  
mg; Wapń: 2054.69 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2152.94 ug; Błonnik  
pokarmowy: 28.84 g; WW: 43.12 Por;  
Potas: 2608.01 mg; Sód: 4689.81 mg;  
Fosfor: 1940.52 mg; Żelazo: 13.05 mg;  
Witamina B12: 6.32 ug; Magnez:  
341.89 mg; Witamina D: 1.74 ug;

**2024-05-06**

**2b**

podstawowa

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg 100 g  
(**MLE**)  
marmolada do zupy 40 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

selerowa z ryżem zabiela. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
bigos projekt 350 g  
(**GLU, SOJ, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
kiełbasa żywiecka 57 g  
ser do chleba 125 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

3086.64 kcal; Białko ogółem: 108.49 g;  
Tłuszcz: 123.57 g; Węglowodany  
ogółem: 421.42 g; Witamina C: 196.02  
mg; Wapń: 1026.01 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 856.55 ug; Błonnik  
pokarmowy: 38.41 g; WW: 42.01 Por;  
Potas: 4914.56 mg; Sód: 10368.58 mg;  
Fosfor: 1784.30 mg; Żelazo: 13.19 mg;  
Witamina B12: 4.74 ug; Magnez:  
401.50 mg; Witamina D: 1.64 ug;

łatwo strawna

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twaróg 100 g  
(**MLE**)  
marmolada do zupy 40 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

selerowa z ryżem zabiela. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
fasolka szparagowa z bułką i masłem  
130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
ser do chleba 125 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

3221.39 kcal; Białko ogółem: 121.97 g;  
Tłuszcz: 133.64 g; Węglowodany  
ogółem: 414.01 g; Witamina C: 127.23  
mg; Wapń: 955.02 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1246.64 ug; Błonnik  
pokarmowy: 33.33 g; WW: 41.41 Por;  
Potas: 4671.47 mg; Sód: 9128.92 mg;  
Fosfor: 1940.06 mg; Żelazo: 13.54 mg;  
Witamina B12: 4.92 ug; Magnez:  
424.43 mg; Witamina D: 1.91 ug;

niskotłuszczowe

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twaróg 100 g  
(**MLE**)  
marmolada do zupy 40 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

selerowa z ryżem zabiela. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
jarzyna duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
ser do chleba 125 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

3243.16 kcal; Białko ogółem: 120.86 g;  
Tłuszcz: 128.67 g; Węglowodany  
ogółem: 431.05 g; Witamina C: 125.33  
mg; Wapń: 926.31 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2163.62 ug; Błonnik  
pokarmowy: 33.20 g; WW: 43.13 Por;  
Potas: 4759.35 mg; Sód: 8748.36 mg;  
Fosfor: 1942.26 mg; Żelazo: 12.93 mg;  
Witamina B12: 5.00 ug; Magnez:  
415.29 mg; Witamina D: 1.91 ug;

cukrzyca 5

### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg 100 g  
(**MLE**)  
kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
jabłko 1 szt

### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(**GLU**)

jabko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

### Obiad

selerowa z ryżem zabiela. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
fasolka szparagowa z bułką i masłem  
130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
ser do chleba 125 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

3180.56 kcal; Białko ogółem: 128.89 g;  
Tłuszcz: 144.09 g; Węglowodany  
ogółem: 379.89 g; Witamina C: 120.63  
mg; Wapń: 528.50 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2404.82 ug; Błonnik  
pokarmowy: 40.79 g; WW: 37.84 Por;  
Potas: 4521.83 mg; Sód: 9909.92 mg;  
Fosfor: 1926.71 mg; Żelazo: 16.88 mg;  
Witamina B12: 8.91 ug; Magnez:  
402.95 mg; Witamina D: 3.04 ug;

wegetariańska

### Śniadanie

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

kakao 450 ml  
(MLE)  
chleb 150g 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg 100 g  
(MLE)  
marmolada do zupy 40 g  
jabłko 1 szt

#### Obiad

selerowa z ryżem zabieli. 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
bigos wegetariański--projekt 350 g  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(MLE)  
ser do chleba 125 g  
(MLE)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2853.27 kcal; Białko ogółem: 95.28 g;  
Tłuszcz: 102.63 g; Węglowodany  
ogółem: 423.78 g; Witamina C: 194.88  
mg; Wapń: 1499.64 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1122.32 ug; Błonnik  
pokarmowy: 39.53 g; WW: 42.30 Por;  
Potas: 4703.02 mg; Sód: 8485.64 mg;  
Fosfor: 1881.61 mg; Żelazo: 11.81 mg;  
Witamina B12: 4.69 ug; Magnez:  
384.19 mg; Witamina D: 1.34 ug;

**2024-05-07**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)  
chleb 150g 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
pasztet z indyka 100 g  
(GLU, GOR)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml  
(GLU, JAJ, MLE, SEL)  
pierś z kurczaka w sosie  
śmietanowo-ziółowym-projekt 205 g  
(GLU, MLE, SEL)  
ziemniaki 250 250 g  
buraki z chrzanem 130 g  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z jajek 100 g  
(JAJ)  
pomidor 50 g 50 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2860.15 kcal; Białko ogółem: 117.48 g;  
Tłuszcz: 111.68 g; Węglowodany  
ogółem: 369.22 g; Witamina C: 130.00  
mg; Wapń: 1050.83 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3745.40 ug; Błonnik  
pokarmowy: 28.95 g; WW: 36.98 Por;  
Potas: 5007.50 mg; Sód: 9641.51 mg;  
Fosfor: 1920.93 mg; Żelazo: 18.65 mg;  
Witamina B12: 14.63 ug; Magnez:  
440.49 mg; Witamina D: 3.52 ug;

**łatwo strawna**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pasztet z indyka 100 g  
(GLU, GOR)  
sałata -projekt 15 g

#### Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml  
(GLU, JAJ, MLE, SEL)  
pierś z kurczaka w sosie  
śmietanowo-ziółowym-projekt 205 g  
(GLU, MLE, SEL)  
ziemniaki 250 250 g  
buraki z jabłkiem 130 g  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
pasta z jajek 100 g  
(JAJ)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2910.85 kcal; Białko ogółem: 123.18 g;  
Tłuszcz: 116.24 g; Węglowodany  
ogółem: 359.80 g; Witamina C: 104.44  
mg; Wapń: 1017.43 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3737.00 ug; Błonnik  
pokarmowy: 23.07 g; WW: 36.03 Por;  
Potas: 4731.20 mg; Sód: 9809.21 mg;  
Fosfor: 1886.98 mg; Żelazo: 18.44 mg;  
Witamina B12: 14.63 ug; Magnez:  
427.64 mg; Witamina D: 3.47 ug;

**niskotłuszczowe**

#### Śniadanie

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

masło mix 20g 20 g  
szynka łopatkowa 57 g  
sałata -projekt 15 g

#### Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml  
(GLU, JAJ, MLE, SEL)  
pierś z kurczaka w sosie  
śmietanowo-ziółowym-projekt 205 g  
(GLU, MLE, 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 pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2626.25 kcal; Białko ogółem: 120.84 g;  
Tłuszcz: 86.34 g; Węglowodany  
ogółem: 358.59 g; Witamina C: 99.21  
mg; Wapń: 934.38 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1041.60 ug; Błonnik  
pokarmowy: 20.87 g; WW: 35.88 Por;  
Potas: 4728.45 mg; Sód: 8185.86 mg;  
Fosfor: 1773.08 mg; Żelazo: 12.86 mg;  
Witamina B12: 3.99 ug; Magnez:  
408.04 mg; Witamina D: 1.55 ug;

**cukrzyca 5**

#### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g

pasztet z indyka 100 g  
(GLU, GOR)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml  
(GLU, JAJ, MLE, SEL)  
pierś z kurczaka w sosie  
śmietanowo-ziółowym-projekt 205 g  
(GLU, MLE, SEL)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych  
-cukrzyca 100 g  
(MLE)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
pasta z jajek 100 g  
(JAJ)  
chleb 150g 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2561.75 kcal; Białko ogółem: 112.60 g;  
Tłuszcz: 103.72 g; Węglowodany  
ogółem: 318.76 g; Witamina C: 95.18  
mg; Wapń: 839.17 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 4962.37 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.05 g; WW: 31.86 Por;  
Potas: 4577.03 mg; Sód: 9735.62 mg;  
Fosfor: 1820.73 mg; Żelazo: 16.75 mg;  
Witamina B12: 13.91 ug; Magnez:  
419.40 mg; Witamina D: 3.14 ug;

**wegetariańska**

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

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser topiony 100 g  
(**MLE**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
sałata -projekt 15 g

### Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
kalafior zapiekany pod beszamelem z makaronem 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z jajek 100 g  
(**JAJ**)  
pomidor 50 g 50 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

#### Wartości odżywcze: Energia :

3182.61 kcal; Białko ogółem: 118.15 g;  
Tłuszcz: 136.81 g; Węglowodany ogółem: 393.40 g; Witamina C: 141.90 mg; Wapń: 1898.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2047.56 ug; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; WW: 39.60 Por; Potas: 3072.37 mg; Sód: 7237.66 mg; Fosfor: 2422.45 mg; Żelazo: 14.15 mg; Witamina B12: 8.22 ug; Magnez: 339.00 mg; Witamina D: 4.54 ug;

**2024-05-08**

**2b**

### podstawowa

### Śniadanie

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

### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
pieczeń cygańska-projekt 75 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb razowy 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

2656.87 kcal; Białko ogółem: 131.34 g;  
Tłuszcz: 83.12 g; Węglowodany ogółem: 383.56 g; Witamina C: 118.98 mg; Wapń: 960.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1004.67 ug; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; WW: 38.40 Por; Potas: 4640.22 mg; Sód: 9560.91 mg; Fosfor: 2110.92 mg; Żelazo: 14.87 mg; Witamina B12: 6.15 ug; Magnez: 449.24 mg; Witamina D: 1.46 ug;

**łatwo strawna**

### Śniadanie

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

### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb razowy 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

2599.52 kcal; Białko ogółem: 129.02 g;  
Tłuszcz: 79.24 g; Węglowodany ogółem: 378.80 g; Witamina C: 117.80 mg; Wapń: 916.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 755.67 ug; Błonnik pokarmowy: 36.26 g; WW: 37.92 Por; Potas: 4514.17 mg; Sód: 8740.21 mg; Fosfor: 2054.41 mg; Żelazo: 14.57 mg; Witamina B12: 6.02 ug; Magnez: 429.59 mg; Witamina D: 1.41 ug;

**niskotłuszczowe**

### Śniadanie

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

### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera drobno starta 100 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb razowy 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2594.07 kcal; Białko ogółem: 134.03 g;  
Tłuszcz: 76.37 g; Węglowodany ogółem: 376.32 g; Witamina C: 118.00 mg; Wapń: 928.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 729.42 ug; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; WW: 37.66 Por; Potas: 4533.22 mg; Sód: 7676.81 mg; Fosfor: 2077.57 mg; Żelazo: 14.83 mg; Witamina B12: 6.13 ug; Magnez: 425.04 mg; Witamina D: 1.41 ug;

**cukrzyca 5**

### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
ser ziarnisty 150 g

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa 36 g  
ogórek świeży 50 g

### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(**GLU**)  
ser topiony 1/2szt 50 g  
(**MLE**)

### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera cukrzyca 100 g  
(**MLE**)  
napój z owoców b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
(**GLU**)  
kielbasa żywiecka- 36 g

### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb razowy 150g 150 g  
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g  
twaróg z cebulą 100 g  
(**MLE**)  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2669.34 kcal; Białko ogółem: 136.71 g; Tłuszcz: 104.28 g; Węglowodany ogółem: 335.69 g; Witamina C: 92.46 mg; Wapń: 655.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 707.22 ug; Błonnik pokarmowy: 38.66 g; WW: 33.41 Por; Potas: 4115.18 mg; Sód: 8508.26 mg; Fosfor: 2164.34 mg; Żelazo: 15.71 mg; Witamina B12: 5.44 ug; Magnez: 403.16 mg; Witamina D: 1.96 ug;

### wegetariańska

#### Śniadanie

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

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
kotlety ziemniaczane-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb razowy 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(**MLE**)  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3569.97 kcal; Białko ogółem: 138.91 g; Tłuszcz: 125.24 g; Węglowodany ogółem: 523.53 g; Witamina C: 201.73 mg; Wapń: 1537.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2828.55 ug; Błonnik pokarmowy: 52.32 g; WW: 52.28 Por; Potas: 6915.20 mg; Sód: 7310.85 mg; Fosfor: 2703.77 mg; Żelazo: 15.61 mg; Witamina B12: 9.25 ug; Magnez: 591.54 mg; Witamina D: 1.17 ug;

2024-05-09

2b

### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa parówkowa 90 g  
chrzan 20 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
zraz po węgiersku-projekt 210 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

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

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2978.29 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 132.65 g; Węglowodany ogółem: 375.16 g; Witamina C: 200.08 mg; Wapń: 855.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1534.99 ug; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; WW: 37.50 Por; Potas: 4597.71 mg; Sód: 6594.82 mg; Fosfor: 1602.66 mg; Żelazo: 12.68 mg; Witamina B12: 4.84 ug; Magnez: 372.73 mg; Witamina D: 2.68 ug;

### łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
parówki drobiowe 120 g  
(**SOJ**)  
ketchup 11 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g  
(**JAJ**)  
sos pomidorowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

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

jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2923.44 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 121.14 g; Węglowodany ogółem: 375.31 g; Witamina C: 138.93 mg; Wapń: 915.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2406.68 ug; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; WW: 37.49 Por; Potas: 4734.06 mg; Sód: 9520.19 mg; Fosfor: 1709.15 mg; Żelazo: 13.35 mg; Witamina B12: 5.29 ug; Magnez: 413.37 mg; Witamina D: 2.55 ug;

### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

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

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g  
(**JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)

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

sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2749.45 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 108.48 g; Węglowodany ogółem: 358.95 g; Witamina C: 131.65 mg; Wapń: 836.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2131.88 ug; Błonnik pokarmowy: 24.90 g; WW: 35.85 Por; Potas: 4762.07 mg; Sód: 8176.48 mg; Fosfor: 1723.47 mg; Żelazo: 11.87 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 402.22 mg; Witamina D: 1.59 ug;

### cukrzyca 5

#### Śniadanie

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

#### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(**GLU**)  
jogurt naturalny 150 g

#### Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g  
(**JAJ**)  
sos pomidorowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g

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

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

napój owocowy 400 ml

#### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
(**GLU**)

ryba w folii z jarzynami 80 g

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)

jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

#### Wartości odżywcze: Energia :

2953.13 kcal; Białko ogółem: 117.74 g;  
Tłuszcz: 121.51 g; Węglowodany ogółem: 376.66 g; Witamina C: 136.76 mg; Wapń: 721.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2577.58 ug; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; WW: 37.42 Por; Potas: 5060.00 mg; Sód: 9526.30 mg; Fosfor: 1983.33 mg; Żelazo: 13.77 mg; Witamina B12: 8.49 ug; Magnez: 463.12 mg; Witamina D: 2.68 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

ser topiony 100 g  
(**MLE**)

pastą z jarzyn i fasoli 100 g

pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

racuchy z jabłkami 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)

napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)

jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

#### Wartości odżywcze: Energia :

3530.42 kcal; Białko ogółem: 105.03 g;  
Tłuszcz: 138.95 g; Węglowodany ogółem: 501.89 g; Witamina C: 124.85 mg; Wapń: 1518.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1987.57 ug; Błonnik pokarmowy: 39.14 g; WW: 50.31 Por; Potas: 4184.51 mg; Sód: 4620.04 mg; Fosfor: 2284.75 mg; Żelazo: 15.30 mg; Witamina B12: 6.24 ug; Magnez: 400.14 mg; Witamina D: 2.30 ug;

**2024-05-10**

**2b**

#### podstawowa

#### Śniadanie

grysik na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

marmolada do zupy 40 g

szynka konserwowa 36 g

#### Obiad

cebulowa z grzankami 500 g  
(**GLU, MLE**)

ryba smazona -projekt 170 g  
(**GLU, JAJ**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z kiszanej kapusty 100 g

napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb razowy 150g 150 g  
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(**MLE**)

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

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

3012.67 kcal; Białko ogółem: 123.89 g;  
Tłuszcz: 106.94 g; Węglowodany ogółem: 421.36 g; Witamina C: 91.72 mg; Wapń: 903.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 953.91 ug; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; WW: 42.19 Por; Potas: 4519.74 mg; Sód: 5505.89 mg; Fosfor: 2232.26 mg; Żelazo: 12.74 mg; Witamina B12: 9.53 ug; Magnez: 454.38 mg; Witamina D: 1.37 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 konserwowa 36 g

#### Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

ryba po grecku-projekt 220 g  
(**GLU**)

ziemniaki 250 250 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**)

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

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

2829.32 kcal; Białko ogółem: 114.90 g;  
Tłuszcz: 82.52 g; Węglowodany ogółem: 429.54 g; Witamina C: 109.48 mg; Wapń: 847.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1544.05 ug; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; WW: 43.00 Por; Potas: 4322.85 mg; Sód: 6336.03 mg; Fosfor: 1552.09 mg; Żelazo: 10.46 mg; Witamina B12: 3.30 ug; Magnez: 354.74 mg; Witamina D: 0.90 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 konserwowa 36 g

#### Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

ryba po grecku-projekt 220 g  
(**GLU**)

ziemniaki 250 250 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**)

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

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

2829.32 kcal; Białko ogółem: 114.90 g;  
Tłuszcz: 82.52 g; Węglowodany ogółem: 429.54 g; Witamina C: 109.48 mg; Wapń: 847.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1544.05 ug; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; WW: 43.00 Por; Potas: 4322.85 mg; Sód: 6336.03 mg; Fosfor: 1552.09 mg; Żelazo: 10.46 mg; Witamina B12: 3.30 ug; Magnez: 354.74 mg; Witamina D: 0.90 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

herbata b/c 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(**GLU**)

ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)

#### Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

ryba po grecku-projekt 220 g  
(**GLU**)

ziemniaki 250 250 g

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

napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
(GLU)

szynka konserwowa 36 g

### Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb razowy 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(MLE)

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

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2623.45 kcal; Białko ogółem: 128.47 g; Tłuszcz: 96.23 g; Węglowodany ogółem: 345.21 g; Witamina C: 111.92 mg; Wapń: 1022.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1714.92 ug; Błonnik pokarmowy: 36.62 g; WW: 34.39 Por; Potas: 4314.25 mg; Sód: 7348.91 mg; Fosfor: 1883.92 mg; Żelazo: 13.08 mg; Witamina B12: 3.42 ug; Magnez: 402.70 mg; Witamina D: 1.04 ug;

vegetariańska

### Śniadanie

grysik na mleku 500 ml  
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

marmolada do zupy 40 g

twaróg 50 g 50 g  
(MLE)

### Obiad

cebulowa z grzankami 500 g  
(GLU, MLE)

ryba smazona -projekt 170 g  
(GLU, JAJ)

ziemniaki 250 250 g

surówka z kiszzonej kapusty 100 g

napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb razowy 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(MLE)

miod 25 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2977.82 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 96.31 g; Węglowodany ogółem: 442.67 g; Witamina C: 92.07 mg; Wapń: 947.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 968.56 ug; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; WW: 44.35 Por; Potas: 4269.59 mg; Sód: 4698.84 mg; Fosfor: 2167.71 mg; Żelazo: 12.03 mg; Witamina B12: 9.52 ug; Magnez: 437.18 mg; Witamina D: 1.04 ug;

2024-05-11

2b

podstawowa

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

pieczeń rzymska 57 g

pieczeń rzymska 36 g

ogórek kiszony 50 g 50 g

### Obiad

solferino zabiela z ziemniakami 500 ml

(GLU, MLE, SEL)

paprykarz wieprzowy -projekt 205 g  
(GLU, MLE)

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwii i jabłek 100 g  
(MLE)

napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(RYB)

ser żółty 36g 36 g  
(MLE)

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

ogórek świeży 50 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 3070.12 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 132.65 g; Węglowodany ogółem: 378.15 g; Witamina C: 114.38 mg; Wapń: 1576.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2568.19 ug; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; WW: 37.74 Por; Potas: 5240.37 mg; Sód: 6686.29 mg; Fosfor: 2256.56 mg; Żelazo: 15.24 mg; Witamina B12: 21.77 ug; Magnez: 443.03 mg; Witamina D: 11.66 ug;

łatwo strawna

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)

chleb pszenny 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

solferino zabiela z ziemniakami 500 ml

(GLU, MLE, SEL)

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

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwii i jabłek 100 g  
(MLE)

napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

serek homogenizowany naturalny 150 g  
(MLE)

szynka konserwowa 36 g

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

pomidor 25 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2871.47 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 106.73 g; Węglowodany ogółem: 378.88 g; Witamina C: 126.54 mg; Wapń: 1037.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2766.59 ug; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; WW: 37.95 Por; Potas: 5287.90 mg; Sód: 8567.53 mg; Fosfor: 1957.57 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina B12: 5.23 ug; Magnez: 435.48 mg; Witamina D: 2.02 ug;

niskotłuszczowe

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)

chleb pszenny 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

solferino zabiela dieta niskotłuszczowa 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)

gulasz z szynki wieprzowej -dieta 185 g  
(GLU, 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

serek homogenizowany naturalny 150 g  
(MLE)

szynka konserwowa 36 g

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 25 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2771.57 kcal; Białko ogółem: 120.03 g; Tłuszcz: 99.33 g; Węglowodany ogółem: 369.62 g; Witamina C: 120.22 mg; Wapń: 1018.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2659.29 ug; Błonnik pokarmowy: 24.25 g; WW: 37.02 Por; Potas: 5063.29 mg; Sód: 7993.95 mg; Fosfor: 1892.16 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 417.83 mg; Witamina D: 1.78 ug;

cukrzyca 5

### Śniadanie

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

szynka konserwowa 36 g

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

pomidor 50 g 50 g

### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g

(*GLU*)

sałatka z pieczarek 50g 50 g

(*JAJ, MLE*)

### Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(*GLU, MLE, SEL*)

gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g

(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwi i jabłek-cukrzyca 100 g

(*MLE*)

napój owocowy 400 ml

### Podwieczorek

chleb 30g 30 g

(*GLU*)

serek homogenizowany naturalny 75 g

(*MLE*)

### Kolacja

herbata b/c 500 ml

konserwa rybna 1/2 szt 120 g

(*RYB*)

ser żółty 36g 36 g

(*MLE*)

chleb 150g 150 g

(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ogórek świeży 50 g

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

### Wartości odżywcze: Energia :

3002.12 kcal; Białko ogółem: 138.41 g;

Tłuszcz: 123.46 g; Węglowodany

ogółem: 366.28 g; Witamina C: 122.94

mg; Wapń: 1386.66 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 3177.96 ug; Błonnik

pokarmowy: 34.74 g; WW: 36.42 Por;

Potas: 5450.48 mg; Sód: 8374.38 mg;

Fosfor: 2464.73 mg; Żelazo: 17.41 mg;

Witamina B12: 21.55 ug; Magnez:

465.39 mg; Witamina D: 12.66 ug;

### **wegetariańska**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

sałatka z pieczarek 100 g

(*JAJ, MLE*)

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(*GLU, MLE, SEL*)

gzik 100 g

(*MLE*)

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwii i jabłek 100 g

(*MLE*)

napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

konserwa rybna 1/2 szt 120 g

(*RYB*)

ser żółty 36g 36 g

(*MLE*)

chleb 150g 150 g

(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ogórek świeży 50 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

### Wartości odżywcze: Energia :

2687.88 kcal; Białko ogółem: 114.81 g;

Tłuszcz: 93.24 g; Węglowodany

ogółem: 377.58 g; Witamina C: 150.40

mg; Wapń: 1949.45 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2884.79 ug; Błonnik

pokarmowy: 33.29 g; WW: 37.72 Por;

Potas: 5233.02 mg; Sód: 6777.66 mg;

Fosfor: 2476.19 mg; Żelazo: 15.26 mg;

Witamina B12: 22.03 ug; Magnez:

435.43 mg; Witamina D: 12.46 ug;