

**Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)****2024-05-26****2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
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**)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
pasztet 50 g  
(**GLU, GOR**)  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2750.68 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 104.19 g; Węglowodany ogółem: 343.75 g; Witamina C: 130.68 mg; Wapń: 1229.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2408.60 ug; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; WW: 34.42 Por; Potas: 4367.20 mg; Sód: 8820.90 mg; Fosfor: 2144.85 mg; Żelazo: 14.44 mg; Witamina B12: 9.50 ug; Magnez: 407.77 mg; Witamina D: 5.31 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**)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(**MLE**)  
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**)  
pasztet 50 g  
(**GLU, GOR**)  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2976.23 kcal; Białko ogółem: 135.50 g; Tłuszcz: 126.73 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; Witamina C: 139.39 mg; Wapń: 973.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2360.10 ug; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; WW: 33.99 Por; Potas: 4544.75 mg; Sód: 9213.15 mg; Fosfor: 2114.65 mg; Żelazo: 14.78 mg; Witamina B12: 9.02 ug; Magnez: 410.17 mg; Witamina D: 5.37 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**)  
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g  
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**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2925.38 kcal; Białko ogółem: 137.01 g; Tłuszcz: 118.58 g; Węglowodany ogółem: 345.95 g; Witamina C: 102.66 mg; Wapń: 916.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2291.20 ug; Błonnik pokarmowy: 22.02 g; WW: 34.53 Por; Potas: 4590.25 mg; Sód: 9137.30 mg; Fosfor: 2102.06 mg; Żelazo: 12.97 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 400.77 mg; Witamina D: 5.15 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

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

**2. Śniadanie**

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

**Obiad**

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy b/cukru 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  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
pasztet 50 g  
(**GLU, GOR**)  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2804.03 kcal; Białko ogółem: 148.22 g; Tłuszcz: 111.80 g; Węglowodany ogółem: 324.73 g; Witamina C: 128.04 mg; Wapń: 1313.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2411.32 ug; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; WW: 32.26 Por; Potas: 4658.76 mg; Sód: 9388.49 mg; Fosfor: 2544.84 mg; Żelazo: 18.34 mg; Witamina B12: 25.45 ug; Magnez: 448.33 mg; Witamina D: 14.87 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
ogórek świeży 50 g

**Obiad**

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

**Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**gzik pilotaż-projekt 130 g  
(MLE)

ziemniaki 4 szt 4 szt

sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(MLE)

napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150 g  
(MLE)

miód 50 g

sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :

2835.25 kcal; Białko ogółem: 99.74 g;

Tłuszcz: 104.96 g; Węglowodany

ogółem: 396.82 g; Witamina C: 147.36

mg; Wapń: 1586.58 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1344.38 ug; Błonnik

pokarmowy: 26.92 g; WW: 39.75 Por;

Potas: 3548.35 mg; Sód: 4338.47 mg;

Fosfor: 1916.93 mg; Żelazo: 9.03 mg;

Witamina B12: 5.74 ug; Magnez:

328.20 mg; Witamina D: 0.87 ug;

**2024-05-27****2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**kakao 450 ml  
(MLE)chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

parówki drobiowe 120 g  
(SOJ)

ketchup -projekt 20 g

pomidor 50 g 50 g

**Obiad**pomidorowa z makar,zabelana 500 ml  
(GLU, JAJ, MLE, SEL)flaki 300 g  
(GLU)chleb 100g 100 g  
(GLU)

napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

jajko gotowane 100 g  
(JAJ)

sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2621.60 kcal; Białko ogółem: 110.20 g;

Tłuszcz: 84.18 g; Węglowodany

ogółem: 378.21 g; Witamina C: 62.41

mg; Wapń: 909.33 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1402.76 ug; Błonnik

pokarmowy: 27.73 g; WW: 37.90 Por;

Potas: 2975.37 mg; Sód: 7574.31 mg;

Fosfor: 1421.45 mg; Żelazo: 13.66 mg;

Witamina B12: 3.86 ug; Magnez:

334.22 mg; Witamina D: 2.60 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**kakao 450 ml  
(MLE)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

parówki drobiowe 120 g  
(SOJ)

ketchup -projekt 20 g

pomidor 50 g 50 g

**Obiad**pomidorowa z makar,zabelana 500 ml  
(GLU, JAJ, MLE, SEL)potrawka drobiowa -projekt 290 g  
(GLU, MLE, SEL)

ziemniaki 250 250 g

fasolka szparagowa z bułką i masłem  
130 g  
(GLU)

napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

jajko gotowane 100 g  
(JAJ)

masło mix 20g 20 g

chleb pszenny 150g 150 g

sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2879.23 kcal; Białko ogółem: 122.79 g;

Tłuszcz: 104.73 g; Węglowodany

ogółem: 384.33 g; Witamina C: 118.47

mg; Wapń: 868.19 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1507.61 ug; Błonnik

pokarmowy: 28.43 g; WW: 38.50 Por;

Potas: 4568.74 mg; Sód: 11670.23 mg;

Fosfor: 1788.63 mg; Żelazo: 16.65 mg;

Witamina B12: 4.49 ug; Magnez:

445.87 mg; Witamina D: 5.51 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**kakao 450 ml  
(MLE)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa 36 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g

pomidor 50 g 50 g

**Obiad**pomidorowa z makar,zabelana 500 ml  
(GLU, JAJ, MLE, SEL)potrawka drobiowa 230 g  
(GLU, MLE, 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

ser do chleba 125 g  
(MLE)

sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2777.47 kcal; Białko ogółem: 111.22 g;

Tłuszcz: 103.22 g; Węglowodany

ogółem: 375.57 g; Witamina C: 110.47

mg; Wapń: 825.08 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2125.51 ug; Błonnik

pokarmowy: 27.13 g; WW: 37.59 Por;

Potas: 4525.74 mg; Sód: 8797.24 mg;

Fosfor: 1709.46 mg; Żelazo: 12.72 mg;

Witamina B12: 3.64 ug; Magnez:

406.33 mg; Witamina D: 2.88 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)maślanka naturalna 200 ml  
(MLE)**Obiad**pomidorowa z makar,zabelana 500 ml  
(GLU, JAJ, MLE, SEL)potrawka drobiowa -projekt 290 g  
(GLU, MLE, 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)serek homogenizowany naturalny 75 g  
(MLE)**Kolacja**

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

jajko gotowane 100 g  
(JAJ)

sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2720.72 kcal; Białko ogółem: 117.71 g;

Tłuszcz: 100.39 g; Węglowodany

ogółem: 365.20 g; Witamina C: 108.37

mg; Wapń: 666.30 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1401.01 ug; Błonnik

pokarmowy: 34.17 g; WW: 36.50 Por;

Potas: 4280.42 mg; Sód: 11730.60 mg;

Fosfor: 1708.42 mg; Żelazo: 15.96 mg;

Witamina B12: 4.01 ug; Magnez:

411.69 mg; Witamina D: 5.50 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**kakao 450 ml  
(MLE)chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

sałatka z pieczarek z jajkiem 100 g  
(JAJ, MLE)

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

ser żółty 57 g  
(MLE)

#### Obiad

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  
chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 100 g  
(JAJ)

sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jablko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2956.62 kcal; Białko ogółem: 103.92 g;  
Tłuszcz: 107.82 g; Węglowodany  
ogółem: 426.53 g; Witamina C: 105.62  
mg; Wapń: 1442.97 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1564.41 ug; Błonnik  
pokarmowy: 36.78 g; WW: 42.71 Por;  
Potas: 3465.22 mg; Sód: 7318.88 mg;  
Fosfor: 2023.21 mg; Żelazo: 16.17 mg;  
Witamina B12: 6.65 ug; Magnez:  
347.68 mg; Witamina D: 6.69 ug;

**2024-05-28**

**2b-dzienna**

**podstawowa**

#### Śniadanie

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

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
gulasz wieprzowy pilotaz-podstawowa  
205 g  
(GLU)  
ziemniaki 250 250 g  
buraki z jabłkiem 130 g  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

chleb 150g 150 g  
(GLU)  
herbata b/c 500 ml  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(GLU, SOJ)  
kielbasa krakowska 36 g  
(GLU, SOJ)  
marmolada do zupy 40 g  
jogurt owocowy 150 ml

#### Posiłek nocny

jablko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2974.17 kcal; Białko ogółem: 118.21 g;  
Tłuszcz: 112.52 g; Węglowodany  
ogółem: 398.36 g; Witamina C: 130.64  
mg; Wapń: 1210.53 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 867.87 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.66 g; WW: 39.77 Por;  
Potas: 5227.71 mg; Sód: 7755.91 mg;  
Fosfor: 2213.62 mg; Żelazo: 18.05 mg;  
Witamina B12: 21.16 ug; Magnez:  
430.63 mg; Witamina D: 12.18 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

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml  
(GLU, 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  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(GLU, SOJ)  
marmolada do zupy 40 g  
jablko 1 szt

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3087.72 kcal; Białko ogółem: 129.79 g;  
Tłuszcz: 112.18 g; Węglowodany  
ogółem: 412.27 g; Witamina C: 118.71  
mg; Wapń: 923.59 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1423.22 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.51 g; WW: 41.20 Por;  
Potas: 5155.77 mg; Sód: 8076.09 mg;  
Fosfor: 2070.83 mg; Żelazo: 14.90 mg;  
Witamina B12: 8.39 ug; Magnez:  
448.93 mg; Witamina D: 2.72 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

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
pieczeń wieprzowa-niskokaloryczna 55  
g  
ziemniaki 250 250 g  
buraki z jabłkami miazga 130 g  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(GLU, SOJ)  
marmolada do zupy 40 g  
jablko 1 szt

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2895.87 kcal; Białko ogółem: 121.80 g;  
Tłuszcz: 98.75 g; Węglowodany  
ogółem: 401.78 g; Witamina C: 117.83  
mg; Wapń: 919.42 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1340.52 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.02 g; WW: 40.15 Por;  
Potas: 5041.09 mg; Sód: 7188.35 mg;  
Fosfor: 1991.52 mg; Żelazo: 14.44 mg;  
Witamina B12: 8.03 ug; Magnez:  
433.83 mg; Witamina D: 2.48 ug;

**cukrzyca 5**

#### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g

pomidor 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
gulasz z szynki wieprzowej -dieta 185 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  
(GLU)  
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(GLU, SOJ)  
ser żółty 36g 36 g  
(MLE)  
jablko 1 szt

#### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2938.85 kcal; Białko ogółem: 146.25 g;  
Tłuszcz: 116.13 g; Węglowodany  
ogółem: 359.41 g; Witamina C: 131.87  
mg; Wapń: 921.98 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1922.66 ug; Błonnik  
pokarmowy: 35.59 g; WW: 35.85 Por;  
Potas: 4885.68 mg; Sód: 8269.47 mg;  
Fosfor: 2284.28 mg; Żelazo: 14.55 mg;  
Witamina B12: 8.53 ug; Magnez:  
448.54 mg; Witamina D: 2.70 ug;

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

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

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
leniwe pierogi-pilotaż 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 żółty 57 g  
(*MLE*)  
ser żółty 36g 36 g  
(*MLE*)  
marmolada do zupy 40 g  
jabłko 1 szt

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3348.62 kcal; Białko ogółem: 131.28 g;  
Tłuszcz: 101.40 g; Węglowodany  
ogółem: 499.29 g; Witamina C: 92.99  
mg; Wapń: 2135.43 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1245.27 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.50 g; WW: 49.90 Por;  
Potas: 3642.81 mg; Sód: 4609.01 mg;  
Fosfor: 2445.97 mg; Żelazo: 13.29 mg;  
Witamina B12: 23.02 ug; Magnez:  
342.33 mg; Witamina D: 10.65 ug;

**2024-05-29****2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa żywiecka 57 g  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
sałata -projekt 15 g

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
sznyceł wieprzowo-drobiowy-projekt  
120 g  
(*GLU, JAJ*)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
(*GLU, SEL*)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

chleb razowy 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(*MLE*)  
jabłko 1 szt  
herbata z cukrem 500 ml

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3057.23 kcal; Białko ogółem: 107.00 g;  
Tłuszcz: 128.09 g; Węglowodany  
ogółem: 408.67 g; Witamina C: 238.37  
mg; Wapń: 1006.40 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 866.94 ug; Błonnik  
pokarmowy: 41.01 g; WW: 40.88 Por;  
Potas: 4577.32 mg; Sód: 11083.95 mg;  
Fosfor: 1935.81 mg; Żelazo: 13.89 mg;  
Witamina B12: 5.01 ug; Magnez:  
467.24 mg; Witamina D: 1.59 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
sałata -projekt 15 g

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
golabki z kapusty włoskiej i  
wieprzowiny 250 g  
ziemniaki 250 250 g  
sos pomidorowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
masło mix 20g 20 g  
chleb pszenny 150g 150 g  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(*MLE*)  
jabłko 1 szt

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3081.89 kcal; Białko ogółem: 106.47 g;  
Tłuszcz: 111.05 g; Węglowodany  
ogółem: 447.71 g; Witamina C: 344.13  
mg; Wapń: 1134.28 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 929.38 ug; Błonnik  
pokarmowy: 36.46 g; WW: 44.81 Por;  
Potas: 4915.26 mg; Sód: 10897.25 mg;  
Fosfor: 1843.75 mg; Żelazo: 11.75 mg;  
Witamina B12: 3.98 ug; Magnez:  
440.25 mg; Witamina D: 1.16 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
ser homogenizowany 150 g  
(*MLE*)  
sałata -projekt 15 g

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
ryż z warzywami i mięsem wieprz.-  
niskotłusz. 300 g  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
masło mix 20g 20 g  
chleb pszenny 150g 150 g  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(*MLE*)  
jabłko gotowane 1 szt

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2524.93 kcal; Białko ogółem: 96.09 g;  
Tłuszcz: 77.75 g; Węglowodany  
ogółem: 381.50 g; Witamina C: 116.81  
mg; Wapń: 896.55 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1708.28 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.15 g; WW: 38.35 Por;  
Potas: 2956.17 mg; Sód: 7541.43 mg;  
Fosfor: 1608.57 mg; Żelazo: 9.72 mg;  
Witamina B12: 3.99 ug; Magnez:  
318.67 mg; Witamina D: 1.13 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
sałata -projekt 15 g

**2. śniadanie**

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)  
pasta z jajek 50g 50 g  
(*JAJ*)

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
golabki z kapusty włoskiej i  
wieprzowiny 250 g  
ziemniaki 250 250 g  
sos pomidorowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

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

**Kolacja**

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

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słońo 100 g  
(**MLE**)  
jabłko 1 szt

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3000.26 kcal; Białko ogółem: 109.59 g;  
Tłuszcz: 126.36 g; Węglowodany  
ogółem: 391.72 g; Witamina C: 305.04  
mg; Wapń: 882.08 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1094.47 ug; Błonnik  
pokarmowy: 37.36 g; WW: 39.06 Por;  
Potas: 4300.74 mg; Sód: 11355.91 mg;  
Fosfor: 1971.36 mg; Żelazo: 12.65 mg;  
Witamina B12: 3.81 ug; Magnez:  
415.73 mg; Witamina D: 2.09 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
marmolada 60 g  
ser do chleba 125 g  
(**MLE**)  
sałata -projekt 15 g

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
gołąbki jarskie z kapusty włoskiej 250 g  
ziemniaki 250 250 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**)  
jabłko 1 szt

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2845.93 kcal; Białko ogółem: 80.58 g;  
Tłuszcz: 88.88 g; Węglowodany  
ogółem: 472.68 g; Witamina C: 325.29  
mg; Wapń: 1072.18 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 938.13 ug; Błonnik  
pokarmowy: 45.27 g; WW: 47.31 Por;  
Potas: 4631.27 mg; Sód: 8738.46 mg;  
Fosfor: 1753.16 mg; Żelazo: 12.31 mg;  
Witamina B12: 3.16 ug; Magnez:  
441.92 mg; Witamina D: 1.06 ug;

**2024-05-30****2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
pasztetowa 90 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

**Obiad**

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
kotlet schabowy -projekt 120 g  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
mizeria 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

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

serek homogenizowany naturalny 150  
g  
(**MLE**)  
miód 50 g  
jabłko 1 szt

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3146.47 kcal; Białko ogółem: 97.75 g;  
Tłuszcz: 122.30 g; Węglowodany  
ogółem: 439.58 g; Witamina C: 137.94  
mg; Wapń: 865.75 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2625.29 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.28 g; WW: 44.08 Por;  
Potas: 4044.70 mg; Sód: 6760.09 mg;  
Fosfor: 1699.24 mg; Żelazo: 16.93 mg;  
Witamina B12: 9.81 ug; Magnez:  
369.94 mg; Witamina D: 2.62 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
pomidor 25 g

**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  
masło mix 20g 20 g

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
serek homogenizowany naturalny 150  
g  
(**MLE**)  
miód 50 g  
jabłko 1 szt

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2817.53 kcal; Białko ogółem: 101.87 g;  
Tłuszcz: 94.72 g; Węglowodany  
ogółem: 411.84 g; Witamina C: 127.73  
mg; Wapń: 816.61 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 817.37 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.95 g; WW: 41.31 Por;  
Potas: 4056.32 mg; Sód: 5969.20 mg;  
Fosfor: 1655.88 mg; Żelazo: 11.11 mg;  
Witamina B12: 4.25 ug; Magnez:  
354.75 mg; Witamina D: 1.92 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
pomidor 25 g

**Obiad**

jarzynowa z ryżem zabieleną-wątro 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

masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
serek homogenizowany naturalny 150  
g  
(**MLE**)  
miód 50 g  
jabłko 1 szt

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2829.19 kcal; Białko ogółem: 105.95 g;  
Tłuszcz: 91.89 g; Węglowodany  
ogółem: 414.30 g; Witamina C: 111.57  
mg; Wapń: 850.14 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 887.36 ug; Błonnik  
pokarmowy: 24.60 g; WW: 41.52 Por;  
Potas: 4075.28 mg; Sód: 6478.80 mg;  
Fosfor: 1692.15 mg; Żelazo: 11.26 mg;  
Witamina B12: 4.34 ug; Magnez:  
362.69 mg; Witamina D: 1.94 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
pomidor 25 g

**2. śniadanie**

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

**Obiad**

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)

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

ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(*MLE*)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)  
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(*GLU, SOJ*)

### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
kiełbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2646.81 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 105.69 g; Węglowodany ogółem: 343.89 g; Witamina C: 121.93 mg; Wapń: 392.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 736.12 ug; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; WW: 34.29 Por; Potas: 3790.90 mg; Sód: 7077.01 mg; Fosfor: 1607.95 mg; Żelazo: 11.49 mg; Witamina B12: 3.56 ug; Magnez: 327.91 mg; Witamina D: 2.24 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(*MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z jarzyn i fasoli 100 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

jajko gotowane 50 g  
(*JAJ*)

### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
kotlet schabowy -projekt 120 g  
(*GLU, JAJ*)  
ziemniaki 250 250 g  
mizeria 100 g  
(*MLE*)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
miód 50 g  
jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3079.87 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 99.94 g; Węglowodany ogółem: 476.61 g; Witamina C: 159.92 mg; Wapń: 988.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1724.36 ug; Błonnik pokarmowy: 40.57 g; WW: 47.88 Por; Potas: 4913.70 mg; Sód: 6106.12 mg; Fosfor: 1916.79 mg; Żelazo: 16.24 mg; Witamina B12: 4.61 ug; Magnez: 473.34 mg; Witamina D: 2.54 ug;

2024-05-31

2b-dzienna

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 łopatkowa 36g 36 g

### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
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 150g 150 g  
(*GLU*)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
pasta z jajek 50g 50 g  
(*JAJ*)  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2996.72 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 99.62 g; Węglowodany ogółem: 438.60 g; Witamina C: 138.40 mg; Wapń: 851.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1207.63 ug; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; WW: 43.84 Por; Potas: 5125.96 mg; Sód: 7629.61 mg; Fosfor: 2014.68 mg; Żelazo: 13.62 mg; Witamina B12: 9.44 ug; Magnez: 469.27 mg; Witamina D: 2.29 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

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
pulpet rybny-pilotaż-dieta 120 g  
(*GLU, JAJ*)  
ziemniaki 250 250 g  
sos grecki dieta 100 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
pasta z jajek 50g 50 g  
(*JAJ*)  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2774.54 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 78.30 g; Węglowodany ogółem: 427.40 g; Witamina C: 132.56 mg; Wapń: 836.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1720.29 ug; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; WW: 42.78 Por; Potas: 4941.65 mg; Sód: 8257.59 mg; Fosfor: 1896.11 mg; Żelazo: 13.14 mg; Witamina B12: 8.03 ug; Magnez: 460.43 mg; Witamina D: 2.11 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

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
pulpet rybny-pilotaż-dieta 120 g  
(*GLU, JAJ*)  
ziemniaki 250 250 g  
sos grecki dieta 100 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
pasta z jajek 50g 50 g  
(*JAJ*)  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2774.54 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 78.30 g; Węglowodany ogółem: 427.40 g; Witamina C: 132.56 mg; Wapń: 836.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1720.29 ug; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; WW: 42.78 Por; Potas: 4941.65 mg; Sód: 8257.59 mg; Fosfor: 1896.11 mg; Żelazo: 13.14 mg; Witamina B12: 8.03 ug; Magnez: 460.43 mg; Witamina D: 2.11 ug;

cukrzyca 5

### Śniadanie

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

### 2. śniadanie

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

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

**Obiad**

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
pulpet rybny-pilotaż-dieta 120 g  
(*GLU, JAJ*)  
ziemniaki 250 250 g  
sos grecki dieta 100 g  
napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)  
twaróg z porem 50 g  
(*MLE*)

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml  
chleb razowy 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
pasta z jajek 50g 50 g  
(*JAJ*)  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2680.82 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 111.21 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; Witamina C: 126.53 mg; Wapń: 776.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2929.51 ug; Błonnik pokarmowy: 45.88 g; WW: 34.01 Por; Potas: 5051.85 mg; Sód: 9964.62 mg; Fosfor: 2636.52 mg; Żelazo: 19.16 mg; Witamina B12: 12.18 ug; Magnez: 557.74 mg; Witamina D: 2.58 ug;

**wegetariańska**

**Śniadanie**

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

**Obiad**

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
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 150g 150 g  
(*GLU*)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
pasta z jajek 50g 50 g  
(*JAJ*)  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2996.72 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 99.62 g; Węglowodany ogółem: 438.60 g; Witamina C: 138.40 mg; Wapń: 851.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1207.63 ug; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; WW: 43.84 Por; Potas: 5125.96 mg; Sód: 7629.61 mg; Fosfor: 2014.68 mg; Żelazo: 13.62 mg; Witamina B12: 9.44 ug; Magnez: 469.27 mg; Witamina D: 2.29 ug;

**2024-06-01**

**2b-dzienna**

**podstawowa**

**Śniadanie**

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

**Obiad**

jarzynowa zabelana z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
wątroba wieprzowa-projekt 220 g  
(*GLU*)  
kapusta biała zasmażana 130 g  
(*GLU*)  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
pieczeń rzymska 36 g  
twarog z koperkiem 50 g  
(*MLE*)

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2936.83 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 113.63 g; Węglowodany ogółem: 380.30 g; Witamina C: 214.32 mg; Wapń: 1201.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 24358.72 ug; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; WW: 38.03 Por; Potas: 4222.73 mg; Sód: 8744.60 mg; Fosfor: 2480.81 mg; Żelazo: 43.73 mg; Witamina B12: 48.79 ug; Magnez: 380.92 mg; Witamina D: 3.11 ug;

**łatwo strawna**

**Śniadanie**

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

**Obiad**

jarzynowa zabelana z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(*GLU*)  
marchewka duszona 130 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  
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
twarog z koperkiem 50 g  
(*MLE*)

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2504.60 kcal; Białko ogółem: 121.50 g; Tłuszcz: 71.27 g; Węglowodany ogółem: 368.69 g; Witamina C: 90.75 mg; Wapń: 855.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2988.57 ug; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; WW: 36.88 Por; Potas: 4314.02 mg; Sód: 7731.30 mg; Fosfor: 1808.38 mg; Żelazo: 10.24 mg; Witamina B12: 4.65 ug; Magnez: 379.52 mg; Witamina D: 0.85 ug;

**niskotłuszczowe**

**Śniadanie**

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

**Obiad**

jarzynowa zabelana z makaronem niskotłuszczowa 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(*GLU*)  
marchewka duszona 130 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  
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
twarog z koperkiem 50 g  
(*MLE*)

**Posiłek nocny**

jabłko gotowane 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2500.80 kcal; Białko ogółem: 121.31 g; Tłuszcz: 71.24 g; Węglowodany ogółem: 367.81 g; Witamina C: 87.80 mg; Wapń: 853.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2979.17 ug; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; WW: 36.79 Por; Potas: 4286.12 mg; Sód: 7730.80 mg; Fosfor: 1802.08 mg; Żelazo: 10.17 mg; Witamina B12: 4.65 ug; Magnez: 378.02 mg; Witamina D: 0.81 ug;

**cukrzyca 5**

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

### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
szynka konserwowa 36 g  
pomidor 50 g 50 g

### 2. śniadanie

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

### Obiad

jarzynowa zabieleną z makaronem  
500 ml  
**(GLU, JAJ, MLE, SEL)**  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż  
205 g  
**(GLU)**  
kalańior z masłem i bułką tartą 130 g  
**(GLU)**  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
**(GLU)**  
pierś z kurczaka 30g 30 g

### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb razowy 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g  
**(GLU, SOJ)**  
twarog z koperkiem 50 g  
**(MLE)**

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2422.45 kcal; Białko ogółem: 128.44 g;  
Tłuszcz: 76.15 g; Węglowodany  
ogółem: 346.88 g; Witamina C: 166.92  
mg; Wapń: 454.14 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1377.34 ug; Błonnik  
pokarmowy: 41.02 g; WW: 34.62 Por;  
Potas: 4615.03 mg; Sód: 8247.50 mg;  
Fosfor: 1984.11 mg; Żelazo: 14.23 mg;  
Witamina B12: 3.72 ug; Magnez:  
449.33 mg; Witamina D: 1.21 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

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

### Obiad

jarzynowa zabieleną z makaronem  
500 ml  
**(GLU, JAJ, MLE, SEL)**  
pierogi z truskawkami 300 g  
marchewka gotowana 130 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
**(RYB)**  
twarog z koperkiem 50 g  
**(MLE)**

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3034.65 kcal; Białko ogółem: 114.30 g;  
Tłuszcz: 114.53 g; Węglowodany  
ogółem: 416.71 g; Witamina C: 109.75  
mg; Wapń: 1212.52 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3423.67 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.17 g; WW: 41.69 Por;  
Potas: 3091.02 mg; Sód: 5795.29 mg;  
Fosfor: 1940.58 mg; Żelazo: 14.13 mg;  
Witamina B12: 21.14 ug; Magnez:  
313.00 mg; Witamina D: 11.63 ug;