

**Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)****2024-04-28****2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

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

**Obiad**

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pieczeń z karczku-projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twarożek z cebulką czerwoną 100 g  
(**MLE**)  
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2905.69 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 112.54 g; Węglowodany ogółem: 376.93 g; Witamina C: 109.98 mg; Wapń: 916.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 779.24 ug; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; WW: 37.78 Por; Potas: 4188.51 mg; Sód: 8267.52 mg; Fosfor: 1841.32 mg; Żelazo: 11.88 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 361.87 mg; Witamina D: 2.01 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**)  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z pietruszką zieloną świeża 100 g  
(**MLE**)  
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3022.34 kcal; Białko ogółem: 136.05 g; Tłuszcz: 118.90 g; Węglowodany ogółem: 374.39 g; Witamina C: 133.68 mg; Wapń: 940.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1283.84 ug; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; WW: 37.52 Por; Potas: 4445.36 mg; Sód: 8496.02 mg; Fosfor: 1935.27 mg; Żelazo: 13.06 mg; Witamina B12: 4.94 ug; Magnez: 389.87 mg; Witamina D: 2.32 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  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

jarzynowa z ryżem zabelana-wątro 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pieczeń wieprzowa-niskokaloryczna 55 g  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera drobno starta 100 g  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z pietruszką zieloną świeża 100 g  
(**MLE**)  
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2680.60 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 91.43 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g; Witamina C: 115.66 mg; Wapń: 898.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1224.87 ug; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; WW: 36.38 Por; Potas: 4322.23 mg; Sód: 6126.85 mg; Fosfor: 1858.82 mg; Żelazo: 11.65 mg; Witamina B12: 4.46 ug; Magnez: 362.76 mg; Witamina D: 1.67 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

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

**2. śniadanie**

chleb 30g 30 g  
jogurt naturalny 150 g

**Obiad**

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera cukrzyca 100 g  
(**MLE**)  
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  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g

twarożek z cebulką czerwoną 100 g  
(**MLE**)  
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3027.69 kcal; Białko ogółem: 145.94 g; Tłuszcz: 126.03 g; Węglowodany ogółem: 356.95 g; Witamina C: 113.97 mg; Wapń: 998.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1194.16 ug; Błonnik pokarmowy: 34.31 g; WW: 35.50 Por; Potas: 4702.59 mg; Sód: 7704.42 mg; Fosfor: 2313.98 mg; Żelazo: 16.22 mg; Witamina B12: 20.85 ug; Magnez: 411.68 mg; Witamina D: 11.88 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

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

**Obiad**

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pierogi z truskawkami -projekt 350 g  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twarożek z cebulką czerwoną 100 g  
(**MLE**)  
miód 50 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 3092.01 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 102.74 g; Węglowodany ogółem: 461.58 g; Witamina C: 145.57 mg; Wapń: 844.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1366.52 ug; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; WW: 46.32 Por; Potas: 2781.22 mg; Sód: 2731.00 mg; Fosfor: 1657.83 mg; Żelazo: 9.78 mg; Witamina B12: 7.12 ug; Magnez: 281.98 mg; Witamina D: 1.20 ug;

**2024-04-29****2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

kakao 450 ml  
(MLE)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(MLE)  
dżem 40g do zupy 40 g  
jabłko 1 szt

**Obiad**

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
fasolka po bretońsku -pilotaż 350 g  
(GLU, SOJ, SEL)  
chleb 100g 100 g  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 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

**Posiłek nocny**

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis\_Na\_Oddzial\_Kolumnowy\_fr3

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3058.59 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 87.65 g; Węglowodany ogółem: 494.59 g; Witamina C: 118.88 mg; Wapń: 1354.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 993.91 ug; Błonnik pokarmowy: 46.44 g; WW: 49.49 Por; Potas: 4938.75 mg; Sód: 7986.26 mg; Fosfor: 2068.94 mg; Żelazo: 19.44 mg; Witamina B12: 4.27 ug; Magnez: 542.88 mg; Witamina D: 1.22 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

kakao 450 ml  
(MLE)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(MLE)  
dżem 40g do zupy 40 g  
jabłko 1 szt

**Obiad**

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(GLU)  
ryż 200 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  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
jajko gotowane 50 g  
(JAJ)

pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2899.92 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 80.71 g; Węglowodany ogółem: 454.11 g; Witamina C: 126.84 mg; Wapń: 910.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2507.46 ug; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; WW: 45.51 Por; Potas: 4473.92 mg; Sód: 7549.23 mg; Fosfor: 1852.41 mg; Żelazo: 13.46 mg; Witamina B12: 4.87 ug; Magnez: 412.33 mg; Witamina D: 1.74 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

kakao 450 ml  
(MLE)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(MLE)  
dżem 40g do zupy 40 g  
jabłko gotowane 1 szt

**Obiad**

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(GLU)  
ryż 200 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  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

ser do chleba smakowy 125 g  
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3109.37 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 101.41 g; Węglowodany ogółem: 458.45 g; Witamina C: 127.04 mg; Wapń: 1001.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2372.16 ug; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; WW: 45.87 Por; Potas: 4524.22 mg; Sód: 7958.93 mg; Fosfor: 1935.61 mg; Żelazo: 12.49 mg; Witamina B12: 4.98 ug; Magnez: 417.73 mg; Witamina D: 0.98 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

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

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

napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

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

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml  
chleb razowy 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

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2782.72 kcal; Białko ogółem: 121.40 g; Tłuszcz: 102.04 g; Węglowodany ogółem: 381.81 g; Witamina C: 119.14 mg; Wapń: 815.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3626.56 ug; Błonnik pokarmowy: 42.87 g; WW: 38.18 Por; Potas: 4416.70 mg; Sód: 8513.34 mg; Fosfor: 2064.38 mg; Żelazo: 17.48 mg; Witamina B12: 8.93 ug; Magnez: 438.59 mg; Witamina D: 2.26 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

kakao 450 ml  
(MLE)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(MLE)  
dżem 40g do zupy 40 g  
jabłko 1 szt

**Obiad**

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

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
fasolka po bretońsku-vegetariańska-projekt 350 g  
(**GLU, SEL**)  
chleb 100g 100 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3043.92 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 84.92 g; Węglowodany ogółem: 507.67 g; Witamina C: 165.64 mg; Wapń: 1576.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1340.36 ug; Błonnik pokarmowy: 50.12 g; WW: 50.84 Por; Potas: 5146.97 mg; Sód: 9153.08 mg; Fosfor: 2158.96 mg; Żelazo: 20.26 mg; Witamina B12: 4.82 ug; Magnez: 562.58 mg; Witamina D: 2.33 ug;

**2024-04-30**

**2b-dzienna**

**podstawowa**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka łopatkowa 57 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)

ogórek świeży 50 g

### Obiad

grycikowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
stek wieprzowy-projekt 120 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z kiszzonej kapusty 100 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

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

### Posiłek nocny

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 3069.04 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 141.25 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; Witamina C: 80.61 mg; Wapń: 929.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1507.22 ug; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; WW: 36.69 Por; Potas: 3801.09 mg; Sód: 11978.96 mg; Fosfor: 1817.21 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina B12: 6.33 ug; Magnez: 368.66 mg; Witamina D: 3.49 ug;

**łatwo strawna**

### Śniadanie

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

### Obiad

grycikowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g  
(**JAJ**)  
sos własny 100 ml  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

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

### Posiłek nocny

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2928.39 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 124.06 g; Węglowodany ogółem: 362.92 g; Witamina C: 63.00 mg; Wapń: 915.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1426.92 ug; Błonnik pokarmowy: 20.30 g; WW: 36.30 Por; Potas: 3528.79 mg; Sód: 13715.83 mg; Fosfor: 1827.24 mg; Żelazo: 11.70 mg; Witamina B12: 6.80 ug; Magnez: 376.52 mg; Witamina D: 3.33 ug;

**niskotłuszczowe**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka łopatkowa 57 g

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

sałata -projekt 15 g

### Obiad

grycikowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g  
(**JAJ**)  
sos własny 100 ml  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa 36 g  
sałatka jarzynowa d.  
niskotłusz. 1/2porcji 50 g  
(**MLE**)

### Posiłek nocny

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2845.64 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 116.70 g; Węglowodany ogółem: 365.22 g; Witamina C: 66.28 mg; Wapń: 883.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1452.97 ug; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; WW: 36.53 Por; Potas: 3644.94 mg; Sód: 10621.33 mg; Fosfor: 1717.71 mg; Żelazo: 10.03 mg; Witamina B12: 5.36 ug; Magnez: 358.12 mg; Witamina D: 1.69 ug;

**cukrzyca 5**

### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g  
szynka łopatkowa 57 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)

sałata -projekt 15 g

### 2. śniadanie

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

### Obiad

grycikowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g  
(**JAJ**)  
sos własny 100 ml  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(**MLE**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

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

### Posiłek nocny

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

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2790.49 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 121.73 g; Węglowodany ogółem: 333.10 g; Witamina C: 57.90 mg; Wapń: 717.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1363.89 ug; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; WW: 33.29 Por; Potas: 3407.00 mg; Sód: 13820.13 mg; Fosfor: 1822.08 mg; Żelazo: 12.13 mg; Witamina B12: 6.24 ug; Magnez: 374.23 mg; Witamina D: 3.30 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

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

#### Obiad

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

#### Kolacja

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

#### Posiłek nocny

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 3080.04 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 122.99 g; Węglowodany ogółem: 420.71 g; Witamina C: 44.31 mg; Wapń: 949.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1397.62 ug; Błonnik pokarmowy: 22.70 g; WW: 42.33 Por; Potas: 2842.74 mg; Sód: 9622.91 mg; Fosfor: 1685.59 mg; Żelazo: 10.51 mg; Witamina B12: 5.58 ug; Magnez: 362.36 mg; Witamina D: 2.61 ug;

#### 2024-05-01

#### 2b-dzienna

#### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa zwyczajna 110g 120 g  
(**SOJ, SEL**)  
musztarda 11 g  
(**GOR**)

pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
ziemniaki z masłem 250 g  
marchewka świeża duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
powidło 60g 60 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 3017.86 kcal; Białko ogółem: 140.30 g; Tłuszcz: 109.06 g; Węglowodany ogółem: 396.98 g; Witamina C: 90.43 mg; Wapń: 1065.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3186.94 ug; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; WW: 39.71 Por; Potas: 4892.18 mg; Sód: 8744.77 mg; Fosfor: 2034.16 mg; Żelazo: 14.80 mg; Witamina B12: 4.93 ug; Magnez: 430.67 mg; Witamina D: 5.16 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
ziemniaki z masłem 250 g  
marchewka świeża duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
powidło 60g 60 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2894.92 kcal; Białko ogółem: 134.53 g; Tłuszcz: 97.98 g; Węglowodany ogółem: 392.94 g; Witamina C: 90.43 mg; Wapń: 1035.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3184.14 ug; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; WW: 39.32 Por; Potas: 4958.78 mg; Sód: 8925.97 mg; Fosfor: 2081.56 mg; Żelazo: 14.73 mg; Witamina B12: 5.02 ug; Magnez: 416.63 mg; Witamina D: 5.34 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka świeża duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
powidło 60g 60 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2865.87 kcal; Białko ogółem: 134.68 g; Tłuszcz: 93.86 g; Węglowodany ogółem: 394.74 g; Witamina C: 91.83 mg; Wapń: 1034.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3143.54 ug; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; WW: 39.50 Por; Potas: 5001.83 mg; Sód: 8926.22 mg; Fosfor: 2086.56 mg; Żelazo: 14.78 mg; Witamina B12: 5.02 ug; Magnez: 418.88 mg; Witamina D: 5.30 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
ziemniaki z masłem 250 g  
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
kielbasa żywiecka- 36 g

#### Kolacja

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

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

jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2955.07 kcal; Białko ogółem: 155.52 g; Tłuszcz: 116.86 g; Węglowodany ogółem: 351.96 g; Witamina C: 148.73 mg; Wapń: 598.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1064.81 ug; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; WW: 35.07 Por; Potas: 4993.19 mg; Sód: 8910.16 mg; Fosfor: 2151.49 mg; Żelazo: 16.21 mg; Witamina B12: 4.62 ug; Magnez: 414.49 mg; Witamina D: 6.04 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

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

### Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
kotlety sojowy 6szt 6 szt  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
powidło 60g 60 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 3064.09 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 119.67 g; Węglowodany ogółem: 427.10 g; Witamina C: 152.66 mg; Wapń: 1475.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1165.96 ug; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; WW: 42.76 Por; Potas: 4897.20 mg; Sód: 7588.03 mg; Fosfor: 2353.68 mg; Żelazo: 15.63 mg; Witamina B12: 4.43 ug; Magnez: 460.94 mg; Witamina D: 1.05 ug;

**2024-05-02**

**2b-dzienna**

**podstawowa**

### Śniadanie

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

### Obiad

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

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(**MLE**)  
miód 50 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3119.92 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 123.73 g; Węglowodany ogółem: 413.46 g; Witamina C: 94.75 mg; Wapń: 1183.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1136.64 ug; Błonnik pokarmowy: 22.74 g; WW: 41.47 Por; Potas: 2721.64 mg; Sód: 6926.70 mg; Fosfor: 2078.66 mg; Żelazo: 10.58 mg; Witamina B12: 4.73 ug; Magnez: 304.48 mg; Witamina D: 2.17 ug;

**łatwo strawna**

### Śniadanie

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

### Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ryż 200 g  
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
masło mix 20g 20 g  
chleb 150g 150 g  
twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(**MLE**)  
miód 50 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3055.82 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 107.33 g; Węglowodany ogółem: 432.78 g; Witamina C: 115.68 mg; Wapń: 942.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1562.29 ug; Błonnik pokarmowy: 29.22 g; WW: 43.49 Por; Potas: 3242.48 mg; Sód: 7322.87 mg; Fosfor: 1776.73 mg; Żelazo: 13.12 mg; Witamina B12: 5.69 ug; Magnez: 332.78 mg; Witamina D: 1.37 ug;

**niskotłuszczowe**

### Śniadanie

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

### Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ryż 200 g  
jarzyna duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
mandarynka 100 g  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(**MLE**)  
miód 50 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3017.27 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 102.23 g; Węglowodany ogółem: 435.55 g; Witamina C: 89.28 mg; Wapń: 939.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2171.59 ug; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; WW: 43.73 Por; Potas: 3271.18 mg; Sód: 7334.07 mg; Fosfor: 1782.58 mg; Żelazo: 12.65 mg; Witamina B12: 5.77 ug; Magnez: 330.98 mg; Witamina D: 1.37 ug;

**cukrzyca 5**

### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser topiony 100 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa 36 g  
pomidor 50 g 50 g

### 2. śniadanie

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

### Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ryż 200 g  
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
szynka konserwowa 36 g

### Kolacja

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

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

twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(*MLE*)  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2920.02 kcal; Białko ogółem: 135.27 g; Tłuszcz: 112.53 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; Witamina C: 109.87 mg; Wapń: 964.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1631.11 ug; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; WW: 37.09 Por; Potas: 3283.84 mg; Sód: 8691.46 mg; Fosfor: 2238.12 mg; Żelazo: 14.66 mg; Witamina B12: 5.16 ug; Magnez: 353.94 mg; Witamina D: 1.77 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

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

#### Obiad

koperkowa zabelana z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
leczo wegetariańskie-projekt 350 g  
(*GLU, MLE*)  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(*MLE*)  
miód 50 g

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2570.16 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 95.53 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; Witamina C: 391.01 mg; Wapń: 973.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2189.64 ug; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; WW: 37.42 Por; Potas: 3132.44 mg; Sód: 4307.87 mg; Fosfor: 1499.07 mg; Żelazo: 10.72 mg; Witamina B12: 4.43 ug; Magnez: 284.58 mg; Witamina D: 2.30 ug;

2024-05-03

2b-dzienna

podstawowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
makaron 200 g  
(*GLU, JAJ*)  
sos truskawkowy-projekt 140 g  
(*MLE*)  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb razowy 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(*RYB*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2701.83 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 94.46 g; Węglowodany ogółem: 410.31 g; Witamina C: 108.03 mg; Wapń: 1086.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2221.98 ug; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; WW: 41.06 Por; Potas: 2969.62 mg; Sód: 7507.06 mg; Fosfor: 1760.09 mg; Żelazo: 15.61 mg; Witamina B12: 23.57 ug; Magnez: 382.82 mg; Witamina D: 10.77 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g  
pasztet 50 g  
(*GLU, GOR*)

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
makaron 200 g  
(*GLU, JAJ*)  
sos truskawkowy-projekt 140 g  
(*MLE*)  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2776.63 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 89.34 g; Węglowodany ogółem: 413.46 g; Witamina C: 93.95 mg; Wapń: 963.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2421.43 ug; Błonnik pokarmowy: 20.31 g; WW: 41.40 Por; Potas: 2841.47 mg; Sód: 7393.51 mg; Fosfor: 1620.19 mg; Żelazo: 11.19 mg; Witamina B12: 11.35 ug; Magnez: 354.17 mg; Witamina D: 1.36 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g  
szynka konserwowa 36 g

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
makaron nitki 200 g  
sos truskawkowy-projekt 140 g  
(*MLE*)  
napój owocowy 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 250 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2572.88 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 71.83 g; Węglowodany ogółem: 403.31 g; Witamina C: 91.95 mg; Wapń: 943.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1234.33 ug; Błonnik pokarmowy: 19.16 g; WW: 40.39 Por; Potas: 2784.61 mg; Sód: 8856.76 mg; Fosfor: 1594.51 mg; Żelazo: 9.13 mg; Witamina B12: 6.88 ug; Magnez: 361.16 mg; Witamina D: 1.03 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

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

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
makaron ze szpinakiem i serem żółtym 300 g  
(*GLU, JAJ, MLE*)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb razowy 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

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

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2611.59 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 107.33 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Witamina C: 110.26 mg; Wapń: 1213.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4577.95 ug; Błonnik pokarmowy: 36.67 g; WW: 32.71 Por; Potas: 3140.97 mg; Sód: 8335.50 mg; Fosfor: 2080.25 mg; Żelazo: 19.75 mg; Witamina B12: 17.09 ug; Magnez: 464.13 mg; Witamina D: 2.50 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

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

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
makaron 200 g  
(**GLU, JAJ**)  
sos truskawkowy-projekt 140 g  
(**MLE**)  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb razowy 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(**RYB**)  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2749.83 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 96.51 g; Węglowodany ogółem: 411.41 g; Witamina C: 92.08 mg; Wapń: 1257.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2234.48 ug; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; WW: 41.16 Por; Potas: 3049.12 mg; Sód: 7576.56 mg; Fosfor: 1887.59 mg; Żelazo: 15.61 mg; Witamina B12: 24.10 ug; Magnez: 388.32 mg; Witamina D: 10.78 ug;

**2024-05-04****2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

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

**Obiad**

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
sos myśliwski -projekt 205 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
ryż 200 g  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3123.08 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 137.21 g; Węglowodany ogółem: 397.91 g; Witamina C: 110.19 mg; Wapń: 1213.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2972.55 ug; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; WW: 39.84 Por; Potas: 3402.57 mg; Sód: 8450.36 mg; Fosfor: 1703.77 mg; Żelazo: 16.02 mg; Witamina B12: 9.91 ug; Magnez: 312.77 mg; Witamina D: 2.43 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

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

**Obiad**

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
surówka z selera 100 g  
(**MLE**)  
ryż 200 g  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3072.56 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 119.24 g; Węglowodany ogółem: 410.94 g; Witamina C: 94.44 mg; Wapń: 839.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1114.62 ug; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; WW: 41.18 Por; Potas: 4279.70 mg; Sód: 9655.30 mg; Fosfor: 1890.11 mg; Żelazo: 12.19 mg; Witamina B12: 3.94 ug; Magnez: 375.36 mg; Witamina D: 3.77 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

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

**Obiad**

jarzynowa z ziemniakami niskotłuszczowe 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
potrawka drobiowa 230 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
surówka z selera drobno starta 100 g  
ryż 200 g  
napój owocowy 400 ml

**Kolacja**

pomidor 50 g 50 g  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
herbata z cukrem 500 ml

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2853.91 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 109.29 g; Węglowodany ogółem: 388.91 g; Witamina C: 72.19 mg; Wapń: 828.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1005.27 ug; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; WW: 38.96 Por; Potas: 3656.20 mg; Sód: 8451.30 mg; Fosfor: 1742.02 mg; Żelazo: 10.84 mg; Witamina B12: 3.75 ug; Magnez: 335.56 mg; Witamina D: 2.98 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
szynka konserwowa 36 g  
pomidor 50 g 50 g

**2. śniadanie**

chleb 30g 30 g  
jogurt naturalny 150 g

**Obiad**

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
surówka z selera 100 g  
(**MLE**)  
ryż 200 g  
napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

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

**Kolacja**

chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g

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

ser żółty 57 g  
(MLE)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
pomidor 50 g 50 g  
herbata b/c 500 ml

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2906.91 kcal; Białko ogółem: 128.27 g;  
Tłuszcz: 105.92 g; Węglowodany  
ogółem: 392.95 g; Witamina C: 106.41  
mg; Wapń: 1104.09 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1343.54 ug; Błonnik  
pokarmowy: 36.22 g; WW: 39.23 Por;  
Potas: 4269.66 mg; Sód: 9781.79 mg;  
Fosfor: 2035.15 mg; Żelazo: 14.32 mg;  
Witamina B12: 3.92 ug; Magnez:  
394.77 mg; Witamina D: 4.18 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pasztetowa 90 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

### Obiad

jarzynowa zabieleniana z ziemniakami  
500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
sos myśliwski -projekt 205 g  
(GLU, SOJ, MLE, SEL)  
ryż 200 g  
napój owocowy 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(MLE)  
szynka łopatkowa 36g 36 g

pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3123.08 kcal; Białko ogółem: 98.91 g;  
Tłuszcz: 137.21 g; Węglowodany  
ogółem: 397.91 g; Witamina C: 110.19  
mg; Wapń: 1213.10 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2972.55 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.14 g; WW: 39.84 Por;  
Potas: 3402.57 mg; Sód: 8450.36 mg;  
Fosfor: 1703.77 mg; Żelazo: 16.02 mg;  
Witamina B12: 9.91 ug; Magnez:  
312.77 mg; Witamina D: 2.43 ug;