

**Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)****2024-06-09****2b****podstawowa****Śniadanie**

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

**Obiad**

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

**Kolacja**

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

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2944.97 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 103.58 g; Węglowodany ogółem: 422.55 g; Witamina C: 125.80 mg; Wapń: 882.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 946.76 ug; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; WW: 42.26 Por; Potas: 4419.27 mg; Sód: 10486.73 mg; Fosfor: 1745.30 mg; Żelazo: 13.68 mg; Witamina B12: 5.38 ug; Magnez: 382.18 mg; Witamina D: 3.03 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

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

**Obiad**

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

**Kolacja**

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

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2916.73 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 100.18 g; Węglowodany ogółem: 417.45 g; Witamina C: 123.99 mg; Wapń: 864.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 966.02 ug; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; WW: 41.75 Por; Potas: 4366.39 mg; Sód: 9516.14 mg; Fosfor: 1729.82 mg; Żelazo: 13.73 mg; Witamina B12: 5.34 ug; Magnez: 372.97 mg; Witamina D: 3.05 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

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

**Obiad**

koperkowa z lanym ciastem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
buraki z jabłkiem drobno starte 130 g  
napój owocowy z jabłek 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**)  
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3008.29 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 114.48 g; Węglowodany ogółem: 407.50 g; Witamina C: 93.48 mg; Wapń: 945.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 905.12 ug; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; WW: 40.69 Por; Potas: 4380.46 mg; Sód: 7305.64 mg; Fosfor: 1794.17 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina B12: 5.31 ug; Magnez: 359.46 mg; Witamina D: 2.19 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
jabłko 1 szt

**2. śniadanie**

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

**Obiad**

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

**Podwieczorek**

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

ser zółty 36g 36 g  
(**MLE**)**Kolacja**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2757.86 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 104.36 g; Węglowodany ogółem: 368.40 g; Witamina C: 115.51 mg; Wapń: 774.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2618.86 ug; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; WW: 36.75 Por; Potas: 3884.73 mg; Sód: 10072.44 mg; Fosfor: 1742.42 mg; Żelazo: 13.16 mg; Witamina B12: 4.83 ug; Magnez: 357.05 mg; Witamina D: 2.97 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)  
dżem 40g do zupy 40 g  
jabłko 1 szt

**Obiad**

kalafiorowa z lanym ciastem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
pierogi ruskie -projekt 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)

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

surówka z marchwii i jabłek 100 g  
(**MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

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

sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3165.25 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 112.41 g; Węglowodany ogółem: 476.21 g; Witamina C: 106.94 mg; Wapń: 986.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2530.59 ug; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; WW: 47.86 Por; Potas: 3249.48 mg; Sód: 8706.90 mg; Fosfor: 1581.41 mg; Żelazo: 10.61 mg; Witamina B12: 5.36 ug; Magnez: 307.05 mg; Witamina D: 2.07 ug;

**2024-06-10**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
pasztet z indyka 70 g  
(**GLU, GOR**)  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
ogórek świeży 50 g

#### Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ, SOJ, SEL**)

napój owocowy z jabłek 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**)

szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2896.47 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 106.07 g; Węglowodany ogółem: 385.44 g; Witamina C: 92.15 mg; Wapń: 1299.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2441.26 ug; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; WW: 38.40 Por; Potas: 4112.27 mg; Sód: 5996.78 mg; Fosfor: 2123.88 mg; Żelazo: 17.94 mg; Witamina B12: 26.86 ug; Magnez: 398.58 mg; Witamina D: 11.25 ug;

**łatwo strawna**

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
pasztet z indyka 70 g  
(**GLU, GOR**)  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ, SOJ**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2891.97 kcal; Białko ogółem: 129.79 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 401.56 g; Witamina C: 218.16 mg; Wapń: 1176.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2727.66 ug; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; WW: 40.15 Por; Potas: 4598.92 mg; Sód: 5391.18 mg; Fosfor: 2101.03 mg; Żelazo: 15.26 mg; Witamina B12: 14.00 ug; Magnez: 443.08 mg; Witamina D: 1.86 ug;

**niskotłuszczowe**

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

makaron nitki z miesem woł. i jarzynami 300 g

napój owocowy z jabłek 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  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2582.57 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz: 75.77 g; Węglowodany ogółem: 366.19 g; Witamina C: 88.10 mg; Wapń: 954.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1599.36 ug; Błonnik pokarmowy: 22.82 g; WW: 36.64 Por; Potas: 4128.77 mg; Sód: 4958.03 mg; Fosfor: 2002.08 mg; Żelazo: 12.48 mg; Witamina B12: 8.38 ug; Magnez: 412.03 mg; Witamina D: 1.55 ug;

**cukrzyca 5**

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
pasztet z indyka 70 g  
(**GLU, GOR**)  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
ogórek świeży 50 g

#### 2. Śniadanie

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

#### Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ, SOJ**)

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

szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2831.69 kcal; Białko ogółem: 130.97 g; Tłuszcz: 99.13 g; Węglowodany ogółem: 377.93 g; Witamina C: 196.46 mg; Wapń: 1321.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2434.14 ug; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; WW: 37.63 Por; Potas: 4315.77 mg; Sód: 6145.37 mg; Fosfor: 2200.92 mg; Żelazo: 18.07 mg; Witamina B12: 26.50 ug; Magnez: 409.83 mg; Witamina D: 11.31 ug;

**vegetariańska**

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg 100 g  
(**MLE**)  
ogórek świeży 50 g

#### Obiad

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

barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami  
-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
napój owocowy z jabłek 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**)  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2665.92 kcal; Białko ogółem: 113.37 g;  
Tłuszcz: 81.95 g; Węglowodany  
ogółem: 392.40 g; Witamina C: 101.91  
mg; Wapń: 1367.23 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 998.41 ug; Błonnik  
pokarmowy: 27.73 g; WW: 39.11 Por;  
Potas: 3922.62 mg; Sód: 4700.88 mg;  
Fosfor: 2152.43 mg; Żelazo: 13.99 mg;  
Witamina B12: 20.65 ug; Magnez:  
371.13 mg; Witamina D: 11.82 ug;

**2024-06-11**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

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

#### Obiad

pieczarkowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ryż 200 g  
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2995.97 kcal; Białko ogółem: 112.56 g;  
Tłuszcz: 107.08 g; Węglowodany  
ogółem: 424.64 g; Witamina C: 156.00  
mg; Wapń: 1306.19 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1640.24 ug; Błonnik  
pokarmowy: 32.48 g; WW: 42.63 Por;  
Potas: 3555.77 mg; Sód: 6980.29 mg;  
Fosfor: 1900.85 mg; Żelazo: 12.50 mg;  
Witamina B12: 3.92 ug; Magnez:  
359.78 mg; Witamina D: 4.37 ug;

**łatwo strawna**

#### Śniadanie

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

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ryż 200 g  
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2940.99 kcal; Białko ogółem: 122.05 g;  
Tłuszcz: 96.51 g; Węglowodany  
ogółem: 422.55 g; Witamina C: 160.71  
mg; Wapń: 905.92 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1419.43 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.91 g; WW: 42.41 Por;  
Potas: 3499.77 mg; Sód: 7913.06 mg;  
Fosfor: 1733.97 mg; Żelazo: 12.44 mg;  
Witamina B12: 3.72 ug; Magnez:  
360.05 mg; Witamina D: 3.55 ug;

**niskotłuszczowe**

#### Śniadanie

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

#### Obiad

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

potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ryż 200 g  
jarzyna duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2938.58 kcal; Białko ogółem: 111.92 g;  
Tłuszcz: 99.27 g; Węglowodany  
ogółem: 429.82 g; Witamina C: 125.75  
mg; Wapń: 899.93 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2173.77 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.43 g; WW: 43.10 Por;  
Potas: 3547.70 mg; Sód: 7901.36 mg;  
Fosfor: 1732.74 mg; Żelazo: 11.42 mg;  
Witamina B12: 3.79 ug; Magnez:  
353.85 mg; Witamina D: 3.66 ug;

**cukrzyca 5**

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa 36 g  
mandarynka 100 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ryż 200 g  
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)  
napój z owoców b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

#### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g  
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2827.56 kcal; Białko ogółem: 118.12 g;  
Tłuszcz: 113.70 g; Węglowodany  
ogółem: 372.36 g; Witamina C: 166.32  
mg; Wapń: 1061.65 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1796.33 ug; Błonnik  
pokarmowy: 42.10 g; WW: 37.22 Por;  
Potas: 3462.15 mg; Sód: 9403.09 mg;  
Fosfor: 2106.84 mg; Żelazo: 15.22 mg;  
Witamina B12: 2.97 ug; Magnez:  
419.15 mg; Witamina D: 3.63 ug;

**vegetariańska**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g

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

miod 25 g  
mandarynka 100 g

### Obiad

pieczarkowa z mak.weg 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

leczo wegetariańskie-projekt 350 g  
(*GLU, MLE*)

ryż 200 g

budyń 200 ml  
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g

sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

ser żółty 57 g  
(*MLE*)

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

#### Wartości odżywcze: Energia :

3040.56 kcal; Białko ogółem: 96.05 g;

Tłuszcz: 99.43 g; Węglowodany

ogółem: 473.59 g; Witamina C: 440.88

mg; Wapń: 1647.11 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2367.09 ug; Błonnik

pokarmowy: 32.95 g; WW: 47.61 Por;

Potas: 3786.20 mg; Sód: 5084.70 mg;

Fosfor: 1883.85 mg; Żelazo: 11.13 mg;

Witamina B12: 5.03 ug; Magnez:

345.28 mg; Witamina D: 2.28 ug;

**2024-06-12**

**2b**

**podstawowa**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ser topiony 100 g  
(*MLE*)

schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)

kotlet gorski-projekt 120 g  
(*GLU, JAJ*)

ziemniaki 250 250 g

sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb razowy 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

kiełbasa żywiecka 57 g

kiełbasa żywiecka- 36 g

pomidor 25 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

#### Wartości odżywcze: Energia :

3066.50 kcal; Białko ogółem: 117.32 g;

Tłuszcz: 143.03 g; Węglowodany

ogółem: 359.43 g; Witamina C: 107.11

mg; Wapń: 1256.39 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1288.79 ug; Błonnik

pokarmowy: 32.84 g; WW: 35.98 Por;

Potas: 4370.97 mg; Sód: 10403.17 mg;

Fosfor: 2396.79 mg; Żelazo: 14.72 mg;

Witamina B12: 5.45 ug; Magnez:

456.09 mg; Witamina D: 2.58 ug;

**łatwo strawna**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)

schab gotowany w jarzynach 30g 30 g  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)

pulpet woł-drobiowy-projekt 100 g  
(*JAJ*)

sos pomidorowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 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*)

kiełbasa szynkowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

#### Wartości odżywcze: Energia :

2703.71 kcal; Białko ogółem: 116.59 g;

Tłuszcz: 99.42 g; Węglowodany

ogółem: 354.31 g; Witamina C: 114.91

mg; Wapń: 995.76 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1271.39 ug; Błonnik

pokarmowy: 21.13 g; WW: 35.44 Por;

Potas: 4455.81 mg; Sód: 12569.91 mg;

Fosfor: 1895.32 mg; Żelazo: 12.53 mg;

Witamina B12: 5.67 ug; Magnez:

434.92 mg; Witamina D: 1.57 ug;

**niskotłuszczowe**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150  
g  
(*MLE*)

schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)

pulpet woł-drobiowy-projekt 100 g  
(*JAJ*)

sos pomidorowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

sałata zielona z jogurtem 80 g

napój owocowy z jabłek 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*)

kiełbasa szynkowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

#### Wartości odżywcze: Energia :

2526.66 kcal; Białko ogółem: 120.63 g;

Tłuszcz: 75.17 g; Węglowodany

ogółem: 358.08 g; Witamina C: 115.21

mg; Wapń: 1046.96 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1251.69 ug; Błonnik

pokarmowy: 21.13 g; WW: 35.91 Por;

Potas: 4512.61 mg; Sód: 12676.41 mg;

Fosfor: 1952.72 mg; Żelazo: 12.57 mg;

Witamina B12: 5.93 ug; Magnez:

440.02 mg; Witamina D: 1.57 ug;

**cukrzyca 5**

### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150  
g  
(*MLE*)

schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

pomidor 50 g 50 g

### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)

ryba w folii z jarzynami 80 g

### Obiad

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)

pulpet woł-drobiowy-projekt 100 g  
(*JAJ*)

sos pomidorowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(*MLE*)

napój z owoców b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)

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

### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g

kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)

kiełbasa szynkowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2527.01 kcal; Białko ogółem: 131.41 g; Tłuszcz: 91.30 g; Węglowodany ogółem: 326.66 g; Witamina C: 105.75 mg; Wapń: 692.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1459.89 ug; Błonnik pokarmowy: 35.47 g; WW: 32.60 Por; Potas: 4835.14 mg; Sód: 13042.38 mg; Fosfor: 2317.89 mg; Żelazo: 14.63 mg; Witamina B12: 8.95 ug; Magnez: 527.67 mg; Witamina D: 1.77 ug;

### wegetariańska

#### Śniadanie

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

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
makaron spaghetti 200 g  
sos śmietanowo-serowy 130 ml  
(*MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
masło mix 20g 20 g  
chleb razowy 150g 150 g  
(*GLU*)  
sałatka kebab wegetariańska 150 g  
(*MLE*)  
pomidor 25 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 3036.54 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 125.41 g; Węglowodany ogółem: 410.12 g; Witamina C: 196.76 mg; Wapń: 1963.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1788.93 ug; Błonnik pokarmowy: 36.98 g; WW: 41.11 Por; Potas: 3569.71 mg; Sód: 8734.80 mg; Fosfor: 2466.11 mg; Żelazo: 13.11 mg; Witamina B12: 5.68 ug; Magnez: 479.32 mg; Witamina D: 2.47 ug;

2024-06-13

2b

### podstawowa

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(*MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
kiełbasa parówkowa 90 g  
musztarda 11 g  
(*GOR*)

pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
kaszanka z cebulą-projekt 170 g  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta kiszona zasmażana 130 g  
(*GLU*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z cebulką czerwoną 100 g  
(*MLE*)  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2942.81 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 114.98 g; Węglowodany ogółem: 397.76 g; Witamina C: 149.34 mg; Wapń: 909.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1000.31 ug; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; WW: 39.77 Por; Potas: 4218.72 mg; Sód: 8643.83 mg; Fosfor: 1638.20 mg; Żelazo: 23.05 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 447.72 mg; Witamina D: 1.90 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

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
(*GLU, SEL*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słono 100 g  
(*MLE*)  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3010.51 kcal; Białko ogółem: 148.96 g; Tłuszcz: 109.24 g; Węglowodany ogółem: 380.21 g; Witamina C: 237.03 mg; Wapń: 1006.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1123.78 ug; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; WW: 38.06 Por; Potas: 5074.84 mg; Sód: 8125.12 mg; Fosfor: 2108.37 mg; Żelazo: 14.17 mg; Witamina B12: 4.39 ug; Magnez: 459.46 mg; Witamina D: 2.65 ug;

### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(*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

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
udko z kurczaka gotowane 110 g  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka duszona 130 g  
(*GLU*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słono 100 g  
(*MLE*)  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
jabłko gotowane 1 szt

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2763.54 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 93.28 g; Węglowodany ogółem: 369.47 g; Witamina C: 126.75 mg; Wapń: 849.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3017.21 ug; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; WW: 37.02 Por; Potas: 4668.80 mg; Sód: 6649.40 mg; Fosfor: 1951.81 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina B12: 4.08 ug; Magnez: 422.74 mg; Witamina D: 1.98 ug;

### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
parówka drobiowa 90 g  
(*SOJ*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
udko z kurczaka pieczone 110 g  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
(*GLU, SEL*)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)  
sałatka z pieczarek 50g 50 g  
(*JAJ, MLE*)

#### Kolacja

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

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

twarożek z cebulką czerwoną 100 g  
(*MLE*)

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

jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2741.43 kcal; Białko ogółem: 139.84 g; Tłuszcz: 98.52 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; Witamina C: 245.65 mg; Wapń: 693.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1421.02 ug; Błonnik pokarmowy: 37.18 g; WW: 35.47 Por; Potas: 4768.54 mg; Sód: 7794.47 mg; Fosfor: 1978.22 mg; Żelazo: 14.35 mg; Witamina B12: 3.39 ug; Magnez: 419.30 mg; Witamina D: 3.23 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(*MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)

jajko gotowane 50 g  
(*JAJ*)

pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

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

kotleciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g  
(*GLU, JAJ, MLE*)

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

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

twarożek z cebulką czerwoną 100 g  
(*MLE*)

dżem 40g do zupy 40 g

jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3146.97 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 108.51 g; Węglowodany ogółem: 464.62 g; Witamina C: 202.95 mg; Wapń: 1561.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1403.14 ug; Błonnik pokarmowy: 35.62 g; WW: 46.72 Por; Potas: 3363.17 mg; Sód: 5884.79 mg; Fosfor: 2012.97 mg; Żelazo: 12.67 mg; Witamina B12: 5.99 ug; Magnez: 374.56 mg; Witamina D: 1.92 ug;

2024-06-14

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

ser do chleba 125 g  
(*MLE*)

#### Obiad

grochowa z grzankami 500 ml

makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g  
(*GLU, JAJ*)

napój owocowy z jabłek 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

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 3237.81 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 103.09 g; Węglowodany ogółem: 510.48 g; Witamina C: 63.07 mg; Wapń: 1074.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1213.55 ug; Błonnik pokarmowy: 35.81 g; WW: 51.05 Por; Potas: 3091.24 mg; Sód: 11945.09 mg; Fosfor: 1755.78 mg; Żelazo: 13.82 mg; Witamina B12: 5.44 ug; Magnez: 405.01 mg; Witamina D: 3.17 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

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

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

marmolada do zupy 40 g

ser do chleba 125 g  
(*MLE*)

#### Obiad

ziemniaczana 500 ml  
(*GLU, SEL*)

makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g  
(*GLU, JAJ*)

napój owocowy z jabłek 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

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 3184.90 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 106.25 g; Węglowodany ogółem: 496.30 g; Witamina C: 96.34 mg; Wapń: 1052.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1302.50 ug; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; WW: 49.60 Por; Potas: 3305.01 mg; Sód: 8854.98 mg; Fosfor: 1604.81 mg; Żelazo: 11.84 mg; Witamina B12: 5.47 ug; Magnez: 344.06 mg; Witamina D: 3.24 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

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

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

marmolada do zupy 40 g

ser do chleba 125 g  
(*MLE*)

#### Obiad

ziemniaczana 500 ml  
(*GLU, SEL*)

makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g  
(*GLU, JAJ*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

szynka konserwowa 36 g

sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 3168.90 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 102.15 g; Węglowodany ogółem: 495.70 g; Witamina C: 96.34 mg; Wapń: 1014.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1047.50 ug; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; WW: 49.50 Por; Potas: 3503.01 mg; Sód: 6791.48 mg; Fosfor: 1603.25 mg; Żelazo: 10.72 mg; Witamina B12: 4.27 ug; Magnez: 341.76 mg; Witamina D: 1.68 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ser żółty 57 g  
(*MLE*)

ser żółty 36g 36 g  
(*MLE*)

ogórek kiszony 50 g 50 g

#### 2. Śniadanie

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)

jogurt naturalny 150 g

#### Obiad

ziemniaczana 500 ml  
(*GLU, SEL*)

makaron ze szpinakiem i serem żółtym 300 g  
(*GLU, JAJ, MLE*)

napój z owoców b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)

twaróg na slono 50 g  
(*MLE*)

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml

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

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2686.19 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 101.38 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; Witamina C: 117.80 mg; Wapń: 1996.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2264.58 ug; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; WW: 35.31 Por; Potas: 3038.72 mg; Sód: 7421.66 mg; Fosfor: 2068.45 mg; Żelazo: 14.40 mg; Witamina B12: 6.59 ug; Magnez: 391.77 mg; Witamina D: 2.77 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  
ser do chleba 125 g  
(**MLE**)

#### Obiad

grochowa z grzankami 500 ml  
makaron z jabłkami i  
cynamonem-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
napój owocowy z jabłek 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

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 3237.81 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 103.09 g; Węglowodany ogółem: 510.48 g; Witamina C: 63.07 mg; Wapń: 1074.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1213.55 ug; Błonnik pokarmowy: 35.81 g; WW: 51.05 Por; Potas: 3091.24 mg; Sód: 11945.09 mg; Fosfor: 1755.78 mg; Żelazo: 13.82 mg; Witamina B12: 5.44 ug; Magnez: 405.01 mg; Witamina D: 3.17 ug;

**2024-06-15**

**2b**

#### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
mielonka tyrolska 57 g  
mielonka tyrolska 36 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz wołowy projekt-nor 205 g  
(**GLU, SEL**)  
kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)  
surowka z warzyw mieszanych 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g  
pasta z twarogu i ryby 100 g  
(**RYB, MLE**)  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2749.78 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 89.43 g; Węglowodany ogółem: 403.94 g; Witamina C: 101.92 mg; Wapń: 970.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2201.72 ug; Błonnik pokarmowy: 33.61 g; WW: 40.50 Por; Potas: 4335.48 mg; Sód: 8168.97 mg; Fosfor: 1902.56 mg; Żelazo: 16.24 mg; Witamina B12: 11.38 ug; Magnez: 408.45 mg; Witamina D: 5.53 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

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

#### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)  
surowka z warzyw mieszanych 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2940.47 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 100.84 g; Węglowodany ogółem: 408.44 g; Witamina C: 121.35 mg; Wapń: 896.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5093.04 ug; Błonnik pokarmowy: 38.80 g; WW: 40.95 Por; Potas: 4897.08 mg; Sód: 7961.72 mg; Fosfor: 2152.16 mg; Żelazo: 19.53 mg; Witamina B12: 17.99 ug; Magnez: 474.73 mg; Witamina D: 2.14 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

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

#### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)  
surowka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2765.37 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 82.39 g; Węglowodany ogółem: 410.45 g; Witamina C: 117.35 mg; Wapń: 867.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2731.99 ug; Błonnik pokarmowy: 36.38 g; WW: 41.18 Por; Potas: 4951.23 mg; Sód: 8382.07 mg; Fosfor: 2214.76 mg; Żelazo: 16.38 mg; Witamina B12: 9.21 ug; Magnez: 474.48 mg; Witamina D: 2.29 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
pasztet z indyka 100 g  
(**GLU, GOR**)  
pomidor 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)

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

surowka z warzyw mieszanych 100 g  
(MLE)

napój z owoców b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
(GLU)

kielbasa żywiecka- 36 g

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

pasta z twarogu i ryby 100 g  
(RYB, MLE)

sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

##### Wartości odżywcze: Energia :

2904.55 kcal; Białko ogółem: 118.44 g;

Tłuszcz: 106.32 g; Węglowodany ogółem: 403.53 g; Witamina C: 125.92 mg;

Wapń: 578.70 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 5021.67 ug; Błonnik

pokarmowy: 42.55 g; WW: 40.24 Por;

Potas: 4419.44 mg; Sód: 9440.88 mg;

Fosfor: 1815.97 mg; Żelazo: 22.08 mg;

Witamina B12: 19.58 ug; Magnez:

430.60 mg; Witamina D: 6.02 ug;

##### wegetariańska

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

ser do chleba 125 g  
(MLE)

miod 25 g

pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml

(GLU, MLE, SEL)

kasza jęczmienna z mieszką meksykańską 350 g  
(GLU)

kasza jęczmienna 200 g  
(GLU)

surowka z warzyw mieszanych 100 g  
(MLE)

koktajl owocowy 250 ml  
(MLE)

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

pasta z twarogu i ryby 100 g  
(RYB, MLE)

sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

##### Wartości odżywcze: Energia :

3256.73 kcal; Białko ogółem: 90.98 g;

Tłuszcz: 114.01 g; Węglowodany ogółem: 506.18 g; Witamina C: 208.60 mg;

Wapń: 1298.14 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2562.52 ug; Błonnik

pokarmowy: 42.90 g; WW: 50.78 Por;

Potas: 4655.14 mg; Sód: 6919.35 mg;

Fosfor: 2028.84 mg; Żelazo: 15.07 mg;

Witamina B12: 10.47 ug; Magnez:

445.35 mg; Witamina D: 5.51 ug;