

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

2024-06-23

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 konserwowa 36 g

#### Obiad

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
gulasz wieprzowy pilotaz-podstawowa 205 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2855.13 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 114.20 g; Węglowodany ogółem: 370.42 g; Witamina C: 118.13 mg; Wapń: 1067.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3487.95 ug; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; WW: 36.98 Por; Potas: 4105.20 mg; Sód: 8559.55 mg; Fosfor: 1831.10 mg; Żelazo: 14.65 mg; Witamina B12: 14.10 ug; Magnez: 388.92 mg; Witamina D: 2.16 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 konserwowa 36 g

#### Obiad

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
pasztet z indyka 100 g  
(**GLU, GOR**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2962.73 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 119.92 g; Węglowodany ogółem: 365.85 g; Witamina C: 119.70 mg; Wapń: 1074.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3859.15 ug; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; WW: 36.51 Por; Potas: 4252.73 mg; Sód: 9660.29 mg; Fosfor: 1920.06 mg; Żelazo: 15.72 mg; Witamina B12: 14.44 ug; Magnez: 409.92 mg; Witamina D: 2.50 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

#### Obiad

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
pieczeń wieprzowa-niskokaloryczna 55 g  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g  
napój owocowy z jabłek 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  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2623.28 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 89.13 g; Węglowodany ogółem: 359.38 g; Witamina C: 86.84 mg; Wapń: 1006.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2293.55 ug; Błonnik pokarmowy: 22.42 g; WW: 35.93 Por; Potas: 4151.65 mg; Sód: 8574.20 mg; Fosfor: 1820.51 mg; Żelazo: 11.06 mg; Witamina B12: 4.80 ug; Magnez: 383.17 mg; Witamina D: 1.68 ug;

cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa 36 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
szynka konserwowa 36 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2721.66 kcal; Białko ogółem: 128.27 g; Tłuszcz: 111.57 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; Witamina C: 102.22 mg; Wapń: 1033.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1603.10 ug; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3946.06 mg; Sód: 9772.60 mg; Fosfor: 1990.39 mg; Żelazo: 11.83 mg; Witamina B12: 5.01 ug; Magnez: 395.21 mg; Witamina D: 2.08 ug;

vegetariańska

#### Śniadanie

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

#### Obiad

ryżowa vegetariańska 500 ml  
(**SEL**)  
kotlety sojowy 6szt 6 szt  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z twarogu i ryby 100 g  
(**RYB, MLE**)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2728.78 kcal; Białko ogółem: 99.72 g;  
Tłuszcz: 89.10 g; Węglowodany  
ogółem: 410.71 g; Witamina C: 114.79  
mg; Wapń: 1330.12 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1242.65 ug; Błonnik  
pokarmowy: 33.52 g; WW: 41.08 Por;  
Potas: 4636.77 mg; Sód: 6177.95 mg;  
Fosfor: 2102.10 mg; Żelazo: 14.33 mg;  
Witamina B12: 10.74 ug; Magnez:  
452.09 mg; Witamina D: 4.70 ug;

**2024-06-24****2b**

podstawowa

**Śniadanie**

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(**RYB**)  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)

**Obiad**

jarzynowa z ziemniakami z bukietem z  
warzyw 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
spagetti z miesem woł-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ, SEL**)  
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**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3161.17 kcal; Białko ogółem: 124.86 g;  
Tłuszcz: 116.79 g; Węglowodany  
ogółem: 426.74 g; Witamina C: 100.21  
mg; Wapń: 1177.34 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1220.68 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.71 g; WW: 42.65 Por;  
Potas: 4057.93 mg; Sód: 4139.82 mg;  
Fosfor: 2164.18 mg; Żelazo: 16.62 mg;  
Witamina B12: 22.31 ug; Magnez:  
388.35 mg; Witamina D: 11.96 ug;

łatwo strawna

**Śniadanie**

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)

**Obiad**

jarzynowa z ziemniakami z bukietem z  
warzyw 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
sos mięsny wołowy  
pomidorowy-projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
makaron spaghetti 200 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**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2879.35 kcal; Białko ogółem: 118.11 g;  
Tłuszcz: 103.64 g; Węglowodany  
ogółem: 389.52 g; Witamina C: 96.01  
mg; Wapń: 871.36 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1232.38 ug; Błonnik  
pokarmowy: 23.73 g; WW: 38.99 Por;  
Potas: 3712.77 mg; Sód: 5711.87 mg;  
Fosfor: 1819.20 mg; Żelazo: 13.81 mg;  
Witamina B12: 6.16 ug; Magnez:  
366.55 mg; Witamina D: 2.55 ug;

niskotłuszczowe

**Śniadanie**

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)

**Obiad**

jarzynowa z ziemniakami  
niskotłuszczowe 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
sos mięsny wołowy 55g/130 185 g  
(**GLU, SEL**)  
makaron nitki 200 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**)  
pierś z kurczaka 30g 30 g  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2730.61 kcal; Białko ogółem: 117.83 g;  
Tłuszcz: 94.59 g; Węglowodany  
ogółem: 371.56 g; Witamina C: 92.83  
mg; Wapń: 843.95 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1199.42 ug; Błonnik  
pokarmowy: 22.49 g; WW: 37.19 Por;  
Potas: 3556.53 mg; Sód: 6386.17 mg;  
Fosfor: 1798.29 mg; Żelazo: 11.94 mg;  
Witamina B12: 5.17 ug; Magnez:  
368.10 mg; Witamina D: 1.72 ug;

cukrzyca 5

**Śniadanie**

herbata b/c 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**)

**2. śniadanie**

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

jogurt naturalny 150 g

**Obiad**

jarzynowa z ziemniakami z bukietem z  
warzyw 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
sos mięsny wołowy  
pomidorowy-projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
makaron spaghetti 200 g

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  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2907.92 kcal; Białko ogółem: 130.68 g;  
Tłuszcz: 111.12 g; Węglowodany  
ogółem: 372.24 g; Witamina C: 99.83  
mg; Wapń: 1010.59 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1252.36 ug; Błonnik  
pokarmowy: 28.80 g; WW: 37.04 Por;  
Potas: 3793.33 mg; Sód: 6004.02 mg;  
Fosfor: 2155.75 mg; Żelazo: 16.71 mg;  
Witamina B12: 22.46 ug; Magnez:  
369.67 mg; Witamina D: 12.16 ug;

wegetariańska

**Śniadanie**

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(**RYB**)  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)

**Obiad**

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

jarzynowa z ziemniakami z bukietem z warzyw 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
spaghetti wegetariańskie-pilotaż 350 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
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**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

#### Wartości odżywcze: Energia :

3247.02 kcal; Białko ogółem: 123.98 g;  
Tłuszcz: 126.66 g; Węglowodany ogółem: 427.26 g; Witamina C: 101.71 mg; Wapń: 1776.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1426.73 ug; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; WW: 42.70 Por; Potas: 3837.23 mg; Sód: 4512.02 mg; Fosfor: 2358.08 mg; Żelazo: 14.95 mg; Witamina B12: 22.52 ug; Magnez: 388.15 mg; Witamina D: 11.56 ug;

**2024-06-25**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
schab gotowany 30 g

jabłko 1 szt

#### Obiad

grysikowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
wątroba wieprzowa-projekt 220 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g  
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 :

2739.39 kcal; Białko ogółem: 134.09 g;  
Tłuszcz: 86.98 g; Węglowodany ogółem: 377.58 g; Witamina C: 138.59 mg; Wapń: 978.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 24515.57 ug; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; WW: 37.89 Por; Potas: 4437.59 mg; Sód: 8297.61 mg; Fosfor: 2266.58 mg; Żelazo: 43.35 mg; Witamina B12: 49.14 ug; Magnez: 394.06 mg; Witamina D: 3.06 ug;

**łatwo strawna**

#### 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 30 g  
jabłko 1 szt

#### Obiad

grysikowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z marchwii i jabłek 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy z jabłek 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  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

#### Wartości odżywcze: Energia :

2600.64 kcal; Białko ogółem: 128.87 g;  
Tłuszcz: 74.86 g; Węglowodany ogółem: 372.93 g; Witamina C: 95.81 mg; Wapń: 999.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2669.62 ug; Błonnik pokarmowy: 25.13 g; WW: 37.38 Por; Potas: 4679.82 mg; Sód: 7702.15 mg; Fosfor: 1982.52 mg; Żelazo: 10.92 mg; Witamina B12: 5.16 ug; Magnez: 409.51 mg; Witamina D: 1.14 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 30 g  
jabłko gotowane 1 szt

#### Obiad

grysikowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy z jabłek 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  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

#### Wartości odżywcze: Energia :

2584.44 kcal; Białko ogółem: 128.87 g;  
Tłuszcz: 74.86 g; Węglowodany ogółem: 368.94 g; Witamina C: 95.81 mg; Wapń: 998.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2669.62 ug; Błonnik pokarmowy: 25.13 g; WW: 36.98 Por; Potas: 4679.74 mg; Sód: 7313.61 mg; Fosfor: 1982.44 mg; Żelazo: 10.92 mg; Witamina B12: 5.16 ug; Magnez: 406.61 mg; Witamina D: 1.14 ug;

**cukrzyca 5**

#### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
schab gotowany 30 g

jabłko 1 szt

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

grysikowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z marchwii i jabłek-cukrzyca 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2493.27 kcal; Białko ogółem: 122.97 g; Tłuszcz: 80.48 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; Witamina C: 82.12 mg; Wapń: 608.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2979.66 ug; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; WW: 34.68 Por; Potas: 4528.92 mg; Sód: 8610.91 mg; Fosfor: 1835.45 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina B12: 4.19 ug; Magnez: 401.16 mg; Witamina D: 1.38 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  
jabłko 1 szt

#### Obiad

grycikowa 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami-projekt 2 szt  
(*GLU, JAJ, MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(*MLE*)  
jajko gotowane 50 g  
(*JAJ*)  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 3013.14 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 101.18 g; Węglowodany ogółem: 467.18 g; Witamina C: 98.85 mg; Wapń: 1151.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1456.82 ug; Błonnik pokarmowy: 35.42 g; WW: 46.76 Por; Potas: 3400.54 mg; Sód: 4976.36 mg; Fosfor: 1756.64 mg; Żelazo: 12.87 mg; Witamina B12: 5.16 ug; Magnez: 356.01 mg; Witamina D: 3.57 ug;

2024-06-26

2b

#### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(*MLE*)  
kielbasa żywiecka- 36 g  
ogórek świeży 50 g

#### Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
klops woł-drobiowy nor-projekt 120 g  
(*JAJ*)  
sos pieczarkowy 130 ml  
(*GLU, MLE*)  
ziemniaki 250 250 g  
buraczki z ogórkiem 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb razowy 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 : 2864.47 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 112.41 g; Węglowodany ogółem: 388.02 g; Witamina C: 104.58 mg; Wapń: 1318.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1437.19 ug; Błonnik pokarmowy: 36.51 g; WW: 38.85 Por; Potas: 4333.43 mg; Sód: 9235.92 mg; Fosfor: 2042.20 mg; Żelazo: 17.90 mg; Witamina B12: 6.85 ug; Magnez: 440.18 mg; Witamina D: 4.11 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*)  
kielbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
klops woł-drobiowy.dieta-projekt 100 g  
(*JAJ*)  
sos pomidorowy 100 ml  
(*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 pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 100 g  
(*JAJ*)  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2874.43 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 109.76 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; Witamina C: 109.23 mg; Wapń: 875.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1414.74 ug; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; WW: 38.87 Por; Potas: 4294.48 mg; Sód: 10935.49 mg; Fosfor: 1703.50 mg; Żelazo: 16.50 mg; Witamina B12: 6.38 ug; Magnez: 398.26 mg; Witamina D: 3.42 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*)  
kielbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
pulpet woł-drobiowy-projekt 100 g  
(*JAJ*)  
sos pomidorowy 100 ml  
(*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 pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pierś z kurczaka 55 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2598.43 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 75.67 g; Węglowodany ogółem: 382.45 g; Witamina C: 113.28 mg; Wapń: 866.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1409.09 ug; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; WW: 38.37 Por; Potas: 4679.70 mg; Sód: 9350.75 mg; Fosfor: 1774.63 mg; Żelazo: 14.96 mg; Witamina B12: 5.36 ug; Magnez: 412.66 mg; Witamina D: 1.78 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

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

#### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)  
ryba w folii z jarzynami 80 g

#### Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
klops woł-drobiowy.dieta-projekt 100 g  
(*JAJ*)  
sos pomidorowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera cukrzyca 100 g  
(*MLE*)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)

**Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**ser żółty 36g 36 g  
(MLE)**Kolacja**herbata b/c 500 ml  
chleb razowy 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 : 2560.41 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 89.52 g; Węglowodany ogółem: 349.85 g; Witamina C: 107.55 mg; Wapń: 813.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1682.03 ug; Błonnik pokarmowy: 40.27 g; WW: 35.01 Por; Potas: 4481.23 mg; Sód: 11409.45 mg; Fosfor: 2268.31 mg; Żelazo: 17.16 mg; Witamina B12: 9.91 ug; Magnez: 489.01 mg; Witamina D: 3.32 ug;**wegetariańska****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)  
chleb 150g 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(MLE)  
dżem 40g do zupy 40 g  
pomidor 50 g 50 g**Obiad**szpinakowa z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
kluski śląskie projekt 350 g  
(GLU, JAJ)  
sos pieczarkowy 130 ml  
(GLU, MLE)  
buraczki z ogórkiem 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**herbata z cukrem 500 ml  
chleb razowy 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 : 3127.27 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 92.09 g; Węglowodany ogółem: 523.72 g; Witamina C: 135.86 mg; Wapń: 1354.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1502.74 ug; Błonnik pokarmowy: 39.43 g; WW: 52.41 Por; Potas: 4514.48 mg; Sód: 6740.32 mg; Fosfor: 1904.25 mg; Żelazo: 16.76 mg; Witamina B12: 5.18 ug; Magnez: 426.18 mg; Witamina D: 3.63 ug;**2024-06-27****2b****podstawowa****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)  
chleb 150g 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
pasztetowa 90 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g**Obiad**neapolitańska z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE)  
pieczeń cygańska-projekt 75 g  
(GLU, MLE, SEL)  
ziemniaki 250 250 g  
kalafior z masłem i bułką tartą 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  
twarożek z cebulką czerwoną 100 g  
(MLE)  
miód 25 g**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3016.83 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 116.34 g; Węglowodany ogółem: 400.26 g; Witamina C: 161.83 mg; Wapń: 1043.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2993.93 ug; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; WW: 40.14 Por; Potas: 4033.30 mg; Sód: 7069.15 mg; Fosfor: 1849.12 mg; Żelazo: 18.17 mg; Witamina B12: 11.25 ug; Magnez: 361.37 mg; Witamina D: 2.38 ug;**łatwo strawna****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
szynka konserwowa 36 g  
pomidor 50 g 50 g**Obiad**neapolitańska z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE)  
pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g  
(GLU, SEL)  
ziemniaki 250 250 g  
kalafior z masłem i bułką tartą 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 z koperkiem świeżym 100 g  
(MLE)  
miód 25 g**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2737.23 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 83.04 g; Węglowodany ogółem: 385.91 g; Witamina C: 163.24 mg; Wapń: 1007.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 971.28 ug; Błonnik pokarmowy: 23.06 g; WW: 38.74 Por; Potas: 4142.35 mg; Sód: 6842.50 mg; Fosfor: 1862.24 mg; Żelazo: 13.64 mg; Witamina B12: 5.63 ug; Magnez: 375.02 mg; Witamina D: 1.29 ug;**niskotłuszczowe****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
szynka konserwowa 36 g  
pomidor 50 g 50 g**Obiad**jarzynowa z ryżem zabieleną-wątro 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g  
(GLU, SEL)  
ziemniaki 250 250 g  
jarzyna 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 z koperkiem świeżym 100 g  
(MLE)  
miód 25 g**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2602.12 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 72.11 g; Węglowodany ogółem: 386.14 g; Witamina C: 119.01 mg; Wapń: 823.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1913.98 ug; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; WW: 38.72 Por; Potas: 4270.85 mg; Sód: 7674.86 mg; Fosfor: 1752.91 mg; Żelazo: 13.41 mg; Witamina B12: 5.14 ug; Magnez: 381.67 mg; Witamina D: 1.28 ug;**cukrzyca 5****Śniadanie**herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
szynka konserwowa 36 g  
pomidor 50 g 50 g**2. śniadanie**chleb 30g 30 g  
(GLU)  
maślanka naturalna 200 ml  
(MLE)**Obiad**neapolitańska z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE)  
pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g  
(GLU, SEL)  
ziemniaki 250 250 g  
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g  
(GLU)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

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

### Podwieczorek

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

### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(**MLE**)  
pierś z kurczaka 30g 30 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2697.48 kcal; Białko ogółem: 142.63 g; Tłuszcz: 90.95 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; Witamina C: 160.95 mg; Wapń: 954.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1226.85 ug; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; WW: 35.43 Por; Potas: 4331.66 mg; Sód: 7305.89 mg; Fosfor: 2194.89 mg; Żelazo: 14.32 mg; Witamina B12: 5.36 ug; Magnez: 400.83 mg; Witamina D: 1.32 ug;

### vegetariańska

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
pasta jajeczno-serowa 100 g  
(**JAJ, MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
pierogi z truskawkami -projekt 350 g  
jogurt owocowy 150 ml  
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**)  
miód 25 g

### Posiłek nocny

mandarynka 100 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3089.57 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 108.39 g; Węglowodany ogółem: 453.04 g; Witamina C: 155.90 mg; Wapń: 1297.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1385.92 ug; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; WW: 45.41 Por; Potas: 2592.12 mg; Sód: 1859.71 mg; Fosfor: 1624.96 mg; Żelazo: 10.00 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 259.79 mg; Witamina D: 1.52 ug;

**2024-06-28**

**2b**

### podstawowa

### Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
powidło do zupy 40 g  
szynka konserwowa 36 g

### Obiad

cebulowa z grzankami 500 g  
(**GLU, MLE**)  
ryba smazona -projekt 170 g  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z kiszzonej kapusty 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb razowy 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
sałatka wiosenna z ogórkiem zielonym 100 g

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2875.84 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 104.76 g; Węglowodany ogółem: 401.51 g; Witamina C: 82.35 mg; Wapń: 1076.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1002.05 ug; Błonnik pokarmowy: 35.59 g; WW: 40.14 Por; Potas: 4954.96 mg; Sód: 5821.50 mg; Fosfor: 2433.04 mg; Żelazo: 14.28 mg; Witamina B12: 9.42 ug; Magnez: 543.24 mg; Witamina D: 1.04 ug;

### łatwo strawna

### Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
powidło do zupy 40 g  
szynka konserwowa 36 g

### Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ryba po grecku-projekt 220 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb razowy 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2566.18 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 78.41 g; Węglowodany ogółem: 394.65 g; Witamina C: 99.87 mg; Wapń: 1026.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1521.43 ug; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; WW: 39.55 Por; Potas: 4392.97 mg; Sód: 6080.99 mg; Fosfor: 1842.29 mg; Żelazo: 13.31 mg; Witamina B12: 3.20 ug; Magnez: 455.16 mg; Witamina D: 0.57 ug;

### niskotłuszczowe

### Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
powidło do zupy 40 g  
szynka konserwowa 36 g

### Obiad

jarzynowa z ryżem zabieleną-wątro 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ryba po grecku-projekt 220 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2575.26 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 78.42 g; Węglowodany ogółem: 397.53 g; Witamina C: 93.61 mg; Wapń: 1025.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1669.25 ug; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; WW: 39.83 Por; Potas: 4428.55 mg; Sód: 6259.09 mg; Fosfor: 1856.32 mg; Żelazo: 13.21 mg; Witamina B12: 3.18 ug; Magnez: 457.44 mg; Witamina D: 0.61 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

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

### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(**GLU**)  
schab gotowany 30 g

### Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ryba po grecku-projekt 220 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

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

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb razowy 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
sałatka wiosenna z ogórkiem 100 g

#### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2440.16 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 81.75 g; Węglowodany ogółem: 339.31 g; Witamina C: 102.46 mg; Wapń: 661.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1620.55 ug; Błonnik pokarmowy: 35.42 g; WW: 33.93 Por; Potas: 4143.57 mg; Sód: 6663.77 mg; Fosfor: 1835.92 mg; Żelazo: 12.21 mg; Witamina B12: 3.38 ug; Magnez: 401.97 mg; Witamina D: 1.08 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
powidło do zupy 40 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)

#### Obiad

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

ryba smazona -projekt 170 g  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z kiszanej kapusty 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb razowy 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser topiony 100 g  
(**MLE**)  
sałatka wiosenna z ogórkiem zielonym 100 g

#### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3177.14 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 133.02 g; Węglowodany ogółem: 406.36 g; Witamina C: 82.35 mg; Wapń: 1549.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1190.25 ug; Błonnik pokarmowy: 35.59 g; WW: 40.69 Por; Potas: 4624.56 mg; Sód: 6134.70 mg; Fosfor: 2917.84 mg; Żelazo: 13.89 mg; Witamina B12: 10.92 ug; Magnez: 525.24 mg; Witamina D: 1.29 ug;

2024-06-29

2b

#### podstawowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

barszcz biały z ziemniakami do białej  
kielbasa 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
kielbasa biała 90 g  
(**SOJ**)  
kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
pieczeń rzymska 57 g  
pieczeń rzymska 36 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g  
mandarynka 100 g

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2711.57 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 107.22 g; Węglowodany ogółem: 378.96 g; Witamina C: 153.61 mg; Wapń: 845.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1042.94 ug; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; WW: 37.85 Por; Potas: 3730.94 mg; Sód: 4898.85 mg; Fosfor: 1599.98 mg; Żelazo: 12.51 mg; Witamina B12: 4.27 ug; Magnez: 331.58 mg; Witamina D: 2.48 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

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

#### Obiad

żurek z jajkiem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka łopatkowa 57 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
sałata -projekt 15 g  
mandarynka 100 g

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2513.07 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 89.11 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; Witamina C: 141.51 mg; Wapń: 864.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1268.24 ug; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; WW: 36.54 Por; Potas: 3366.84 mg; Sód: 4900.95 mg; Fosfor: 1635.68 mg; Żelazo: 12.27 mg; Witamina B12: 4.88 ug; Magnez: 306.58 mg; Witamina D: 3.58 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

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

#### Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
kasza jęczmienna z warzywami świeżymi -dieta niskotłuszczowa 300 g  
(**GLU**)

budyń 200 ml  
(**MLE**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
szynka łopatkowa 57 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
sałata -projekt 15 g  
mandarynka 100 g

#### Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2675.07 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 83.72 g; Węglowodany ogółem: 413.41 g; Witamina C: 129.85 mg; Wapń: 1078.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1875.04 ug; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; WW: 41.42 Por; Potas: 3939.04 mg; Sód: 5130.65 mg; Fosfor: 1644.28 mg; Żelazo: 10.86 mg; Witamina B12: 4.08 ug; Magnez: 349.28 mg; Witamina D: 1.21 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

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

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

żurek z jajkiem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

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

kasza jęczmienna z bukietem z warzyw  
350 g  
(**GLU**)

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

szynka łopatkowa 57 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

sałata -projekt 15 g

mandarynka 100 g

### Posiłek nocny

jablko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2509.42 kcal; Białko ogółem: 101.63 g;

Tłuszcz: 97.12 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; Witamina C: 151.15

mg; Wapń: 592.79 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1374.71 ug; Błonnik

pokarmowy: 34.97 g; WW: 34.07 Por;

Potas: 3201.80 mg; Sód: 5417.99 mg;

Fosfor: 1638.22 mg; Żelazo: 14.63 mg;

Witamina B12: 4.22 ug; Magnez:

303.59 mg; Witamina D: 4.84 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g

(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

żurek z jajkiem 500 ml

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

kasza jęczmienna z bukietem z warzyw

350 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 z pieczarek 100 g

(**JAJ, MLE**)

sałata -projekt 15 g

mandarynka 100 g

### Posiłek nocny

jablko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2521.97 kcal; Białko ogółem: 96.56 g;

Tłuszcz: 86.90 g; Węglowodany

ogółem: 374.16 g; Witamina C: 166.89

mg; Wapń: 1193.76 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1615.84 ug; Błonnik

pokarmowy: 34.85 g; WW: 37.47 Por;

Potas: 3524.24 mg; Sód: 4314.05 mg;

Fosfor: 1885.78 mg; Żelazo: 14.00 mg;

Witamina B12: 5.89 ug; Magnez:

323.28 mg; Witamina D: 5.31 ug;