

**Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)****2024-07-07****2b****podstawowa****Śniadanie**

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

**Obiad**

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
pieczeń z karczku-projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty czerwonej 100 g  
napój z owocow 400 ml

**Kolacja**

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

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2875.38 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 122.39 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; Witamina C: 140.87 mg; Wapń: 1121.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3085.00 ug; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; WW: 36.61 Por; Potas: 4143.07 mg; Sód: 9589.16 mg; Fosfor: 1741.29 mg; Żelazo: 15.83 mg; Witamina B12: 13.58 ug; Magnez: 376.37 mg; Witamina D: 2.40 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
pieczeń wieprzowa projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g  
napój z owocow 400 ml

**Kolacja**

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

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3055.18 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 143.51 g; Węglowodany ogółem: 361.99 g; Witamina C: 130.01 mg; Wapń: 795.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3572.92 ug; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; WW: 36.21 Por; Potas: 4557.23 mg; Sód: 9601.69 mg; Fosfor: 1750.48 mg; Żelazo: 16.57 mg; Witamina B12: 13.88 ug; Magnez: 381.81 mg; Witamina D: 2.71 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
pieczeń wieprzowa projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g  
napój z owocow 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  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2877.88 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 124.96 g; Węglowodany ogółem: 359.68 g; Witamina C: 125.81 mg; Wapń: 754.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1253.67 ug; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; WW: 36.00 Por; Potas: 4496.58 mg; Sód: 9540.84 mg; Fosfor: 1730.88 mg; Żelazo: 12.42 mg; Witamina B12: 4.56 ug; Magnez: 377.16 mg; Witamina D: 2.20 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
ogórek świeży 50 g

**2. śniadanie**

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

**Obiad**

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
pieczeń wieprzowa projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g  
napój z owocow b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

chleb 30g 30 g  
(**GLU**)  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(**RYB**)

**Kolacja**

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

masło mix 20g 20 g  
pasztet z indyka 100 g  
(**GLU, GOR**)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2943.20 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 131.74 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; Witamina C: 118.10 mg; Wapń: 1140.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3581.32 ug; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; WW: 33.98 Por; Potas: 4694.16 mg; Sód: 9948.51 mg; Fosfor: 2198.74 mg; Żelazo: 20.44 mg; Witamina B12: 29.80 ug; Magnez: 427.41 mg; Witamina D: 12.24 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
ogórek świeży 50 g

**Obiad**

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pesto ze szpinaku projekt 120 g  
(**MLE**)  
ziemniaki 4 szt 4 szt  
napój z owocow 400 ml

**Kolacja**

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

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

ser do chleba 125 g  
(**MLE**)  
dżem 40g do zupy 40 g  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3034.94 kcal; Białko ogółem: 91.72 g;  
Tłuszcz: 141.66 g; Węglowodany  
ogółem: 377.09 g; Witamina C: 175.60  
mg; Wapń: 1833.53 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2169.48 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.02 g; WW: 37.75 Por;  
Potas: 3554.55 mg; Sód: 3910.10 mg;  
Fosfor: 1829.11 mg; Żelazo: 13.36 mg;  
Witamina B12: 5.70 ug; Magnez:  
361.70 mg; Witamina D: 1.57 ug;

**2024-07-08**

**2b**

### podstawowa

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słodko 100 g  
(**MLE**)  
miód 25 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

pomidorowa z makar.zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
flaki projekt 350 g  
(**GLU**)  
chleb 100g 100 g  
(**GLU**)  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2849.66 kcal; Białko ogółem: 132.66 g;  
Tłuszcz: 86.35 g; Węglowodany  
ogółem: 410.80 g; Witamina C: 73.09  
mg; Wapń: 1159.94 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1136.76 ug; Błonnik  
pokarmowy: 27.17 g; WW: 41.18 Por;  
Potas: 3382.68 mg; Sód: 4859.95 mg;  
Fosfor: 1668.66 mg; Żelazo: 11.83 mg;  
Witamina B12: 3.69 ug; Magnez:  
335.48 mg; Witamina D: 1.12 ug;

### łatwo strawna

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słodko 100 g  
(**MLE**)  
miód 25 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

pomidorowa z makar.zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
udko z kurczaka pieczone -projekt 150  
g  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
(**GLU, SEL**)  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3052.90 kcal; Białko ogółem: 143.03 g;  
Tłuszcz: 107.91 g; Węglowodany  
ogółem: 405.99 g; Witamina C: 210.46  
mg; Wapń: 1112.33 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 988.37 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.63 g; WW: 40.67 Por;  
Potas: 5328.61 mg; Sód: 7906.74 mg;  
Fosfor: 2199.04 mg; Żelazo: 12.76 mg;  
Witamina B12: 4.85 ug; Magnez:  
450.31 mg; Witamina D: 2.64 ug;

### niskotłuszczowe

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słodko 100 g  
(**MLE**)  
miód 25 g  
jabłko gotowane 1 szt

### Obiad

pomidorowa z makar.zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
udko z kurczaka pieczone -projekt 150  
g  
ziemniaki 250 250 g  
jarzyna duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3059.64 kcal; Białko ogółem: 139.75 g;  
Tłuszcz: 109.29 g; Węglowodany  
ogółem: 408.33 g; Witamina C: 120.45  
mg; Wapń: 1020.38 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1986.90 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.20 g; WW: 40.91 Por;  
Potas: 5168.47 mg; Sód: 6575.26 mg;  
Fosfor: 2181.91 mg; Żelazo: 12.89 mg;  
Witamina B12: 4.89 ug; Magnez:  
435.23 mg; Witamina D: 2.66 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twarog z rzodkiewką 100 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa 36 g  
jabłko 1 szt

### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(**GLU**)  
kielbasa szynkowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ**)

### Obiad

pomidorowa z makar.zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
udko z kurczaka pieczone -projekt 150  
g

ziemniaki 250 250 g  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
(**GLU, SEL**)  
napój z owocow b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2945.83 kcal; Białko ogółem: 151.83 g;  
Tłuszcz: 118.72 g; Węglowodany  
ogółem: 347.66 g; Witamina C: 198.51  
mg; Wapń: 745.23 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 913.65 ug; Błonnik  
pokarmowy: 32.18 g; WW: 34.61 Por;  
Potas: 5108.75 mg; Sód: 8827.50 mg;  
Fosfor: 2153.98 mg; Żelazo: 13.05 mg;  
Witamina B12: 4.16 ug; Magnez:  
426.06 mg; Witamina D: 2.74 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słodko 100 g  
(**MLE**)  
miód 25 g

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

jabłko 1 szt

**Obiad**

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

krokiety z kapusta kiszona i  
pieczarkami-projekt 2 szt  
(**GLU, JAJ, MLE**)

napój z owocow 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

ser topiony 100 g  
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3102.19 kcal; Białko ogółem: 102.27 g;  
Tłuszcz: 108.99 g; Węglowodany  
ogółem: 459.83 g; Witamina C: 108.56  
mg; Wapń: 1481.67 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1151.06 ug; Błonnik  
pokarmowy: 33.01 g; WW: 46.02 Por;  
Potas: 3409.63 mg; Sód: 4968.26 mg;  
Fosfor: 2192.15 mg; Żelazo: 12.58 mg;  
Witamina B12: 5.17 ug; Magnez:  
326.18 mg; Witamina D: 2.97 ug;

2024-07-09

2b

podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

parówki drobiowe 120 g  
(**SOJ**)

ser zółty 36g 36 g  
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

ketchup -projekt 20 g

**Obiad**

koperkowa zabielana z makaronem  
500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

gulasz wieprzowy pilotaz-podstawowa  
205 g  
(**GLU**)

ziemniaki 250 250 g

buraki z chrzanem 130 g

napój z owocow 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 :  
3153.08 kcal; Białko ogółem: 109.61 g;  
Tłuszcz: 144.14 g; Węglowodany  
ogółem: 381.23 g; Witamina C: 118.14  
mg; Wapń: 1229.34 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1101.99 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.56 g; WW: 38.07 Por;  
Potas: 4266.57 mg; Sód: 7058.53 mg;  
Fosfor: 1801.06 mg; Żelazo: 14.68 mg;  
Witamina B12: 5.66 ug; Magnez:  
365.77 mg; Witamina D: 3.20 ug;

łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

parówki drobiowe 120 g  
(**SOJ**)

twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

ketchup -projekt 20 g

#### Obiad

koperkowa zabielana z makaronem  
500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

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

ziemniaki 250 250 g

buraki z jabłkiem 130 g

napój z owocow 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 :  
3223.33 kcal; Białko ogółem: 116.65 g;  
Tłuszcz: 147.16 g; Węglowodany  
ogółem: 385.30 g; Witamina C: 104.35  
mg; Wapń: 932.26 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1385.04 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.08 g; WW: 38.48 Por;  
Potas: 4406.75 mg; Sód: 7748.77 mg;  
Fosfor: 1792.32 mg; Żelazo: 15.01 mg;  
Witamina B12: 5.59 ug; Magnez:  
373.07 mg; Witamina D: 3.47 ug;

niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

szynka łopatkowa 57 g

twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

koperkowa zabielana z makaronem  
500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

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

ziemniaki 250 250 g

buraki z jabłkiem 130 g

napój z owocow 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

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

sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3136.97 kcal; Białko ogółem: 116.37 g;  
Tłuszcz: 142.03 g; Węglowodany  
ogółem: 376.76 g; Witamina C: 99.36  
mg; Wapń: 859.02 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1211.14 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.26 g; WW: 37.64 Por;  
Potas: 4487.35 mg; Sód: 7801.43 mg;  
Fosfor: 1774.54 mg; Żelazo: 13.54 mg;  
Witamina B12: 4.93 ug; Magnez:  
370.23 mg; Witamina D: 2.61 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

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

masło mix 20g 20 g

parówki drobiowe 120 g  
(**SOJ**)

twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

maślanka naturalna 200 ml  
(**MLE**)

#### Obiad

koperkowa zabielana z makaronem  
500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

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

ziemniaki 250 250 g

bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)

napój z owocow b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

schab gotowany 30 g

#### Kolacja

herbata b/c 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

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 3162.44 kcal; Białko ogółem: 131.71 g; Tłuszcz: 147.20 g; Węglowodany ogółem: 360.68 g; Witamina C: 136.67 mg; Wapń: 699.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1813.49 ug; Błonnik pokarmowy: 35.93 g; WW: 35.98 Por; Potas: 4395.00 mg; Sód: 7764.51 mg; Fosfor: 1860.90 mg; Żelazo: 15.35 mg; Witamina B12: 5.08 ug; Magnez: 387.53 mg; Witamina D: 3.53 ug;

### wegetariańska

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka z pieczarek 100 g  
(**JAJ, MLE**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

koperkowa zabieleniana z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
leniwe pierogi-pilotaż 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

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  
herbata z cukrem 500 ml

#### Posiłek nocny

jablko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3272.02 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 123.27 g; Węglowodany ogółem: 443.42 g; Witamina C: 96.28 mg; Wapń: 1571.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1521.69 ug; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; WW: 44.40 Por; Potas: 3435.79 mg; Sód: 4445.10 mg; Fosfor: 2189.73 mg; Żelazo: 13.07 mg; Witamina B12: 7.65 ug; Magnez: 308.93 mg; Witamina D: 4.24 ug;

2024-07-10

2b

### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
pasztet 50 g  
(**GLU, GOR**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
ogórek świeży 50 g

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
rozbratle woł-drobiowe duszone z jarzynami -projekt 205 g  
(**GLU, MLE**)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
(**GLU, SEL**)  
napój z owocow 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  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2810.79 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 101.74 g; Węglowodany ogółem: 381.77 g; Witamina C: 242.85 mg; Wapń: 1339.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2481.15 ug; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; WW: 38.19 Por; Potas: 5165.96 mg; Sód: 11448.04 mg; Fosfor: 2237.59 mg; Żelazo: 18.29 mg; Witamina B12: 25.79 ug; Magnez: 480.10 mg; Witamina D: 11.17 ug;

### łatwo strawna

#### Śniadanie

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

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
gołabki z kapusty włoskiej i mięsa woł-drobi.projekt 300 g  
sos pomidorowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

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

sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)

szynka konserwowa 36 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2846.29 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 85.74 g; Węglowodany ogółem: 442.47 g; Witamina C: 347.73 mg; Wapń: 1211.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2536.43 ug; Błonnik pokarmowy: 39.62 g; WW: 44.30 Por; Potas: 5519.01 mg; Sód: 11199.10 mg; Fosfor: 1939.25 mg; Żelazo: 16.07 mg; Witamina B12: 8.97 ug; Magnez: 480.35 mg; Witamina D: 1.47 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

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
ryz z warzywami i mięsem woł-wątrobowe 300 g  
(**SEL**)  
napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g

szynka konserwowa 36 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2298.78 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 66.72 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; Witamina C: 95.18 mg; Wapń: 941.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2752.08 ug; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; WW: 36.66 Por; Potas: 3627.26 mg; Sód: 8670.15 mg; Fosfor: 1662.99 mg; Żelazo: 12.50 mg; Witamina B12: 4.27 ug; Magnez: 360.07 mg; Witamina D: 1.72 ug;

### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
pasztet 50 g  
(**GLU, GOR**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
gołabki z kapusty włoskiej i mięsa woł-drobi.projekt 300 g  
sos pomidorowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
napój z owocow b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

chleb 20g 20 g  
(**GLU**)

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

serek do chleba 1/2szt 62,5 g  
(MLE)

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(MLE)  
szynka konserwowa 36 g

#### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

#### Wartości odżywcze: Energia :

2824.01 kcal; Białko ogółem: 114.83 g;  
Tłuszcz: 96.06 g; Węglowodany ogółem: 411.37 g; Witamina C: 334.19 mg; Wapń: 902.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2470.65 ug; Błonnik pokarmowy: 41.84 g; WW: 41.01 Por; Potas: 5200.52 mg; Sód: 11500.40 mg; Fosfor: 1892.37 mg; Żelazo: 16.37 mg; Witamina B12: 8.46 ug; Magnez: 460.95 mg; Witamina D: 1.52 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)  
chleb 150g 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g  
(JAJ, MLE)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(MLE)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(GLU, SEL)  
gołąbki jarskie z kapusty włoskiej 250 g  
ziemniaki 250 250 g  
napój z owocow 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)  
dżem 40g do zupy 40 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

#### Wartości odżywcze: Energia :

2980.78 kcal; Białko ogółem: 98.90 g;  
Tłuszcz: 107.15 g; Węglowodany ogółem: 437.80 g; Witamina C: 303.51 mg; Wapń: 1611.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1287.88 ug; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; WW: 43.81 Por; Potas: 5018.07 mg; Sód: 11171.96 mg; Fosfor: 2184.56 mg; Żelazo: 14.51 mg; Witamina B12: 20.58 ug; Magnez: 459.97 mg; Witamina D: 11.08 ug;

2024-07-11

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)  
miód 25 g  
jabłko 1 szt

#### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g  
(GLU, JAJ)  
ziemniaki 250 250 g

sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(MLE)  
napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(MLE)  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

2807.38 kcal; Białko ogółem: 109.71 g;  
Tłuszcz: 87.84 g; Węglowodany ogółem: 418.36 g; Witamina C: 119.22 mg; Wapń: 858.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 818.33 ug; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; WW: 41.97 Por; Potas: 3892.82 mg; Sód: 5500.53 mg; Fosfor: 1775.22 mg; Żelazo: 9.85 mg; Witamina B12: 4.45 ug; Magnez: 332.30 mg; Witamina D: 1.10 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

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

#### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g  
ziemniaki 250 250 g

sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(MLE)  
napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(MLE)  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

2567.58 kcal; Białko ogółem: 105.37 g;  
Tłuszcz: 70.98 g; Węglowodany ogółem: 399.23 g; Witamina C: 119.22 mg; Wapń: 846.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 777.53 ug; Błonnik pokarmowy: 27.60 g; WW: 40.05 Por; Potas: 3831.57 mg; Sód: 5384.31 mg; Fosfor: 1713.16 mg; Żelazo: 9.08 mg; Witamina B12: 4.16 ug; Magnez: 323.05 mg; Witamina D: 0.85 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

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

#### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)  
pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g  
ziemniaki 250 250 g

sałata zielona z jogurtem 80 g  
napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(MLE)  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

2548.78 kcal; Białko ogółem: 106.16 g;  
Tłuszcz: 67.98 g; Węglowodany ogółem: 400.37 g; Witamina C: 119.52 mg; Wapń: 877.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 752.33 ug; Błonnik pokarmowy: 27.60 g; WW: 40.15 Por; Potas: 3868.37 mg; Sód: 5395.81 mg; Fosfor: 1735.56 mg; Żelazo: 9.09 mg; Witamina B12: 4.25 ug; Magnez: 326.15 mg; Witamina D: 0.83 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(GLU)  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(MLE)  
kielbasa żywiecka- 36 g  
jabłko 1 szt

#### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(GLU)  
kielbasa szynkowa 36g 36 g  
(GLU, SOJ)

#### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)

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

pieńś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g  
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 żółty 36g 36 g  
(*MLE*)

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z porem 100 g  
(*MLE*)  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt  
**Wartości odżywcze:** Energia :  
2541.60 kcal; Białko ogółem: 123.97 g;  
Tłuszcz: 86.44 g; Węglowodany  
ogółem: 343.44 g; Witamina C: 109.60  
mg; Wapń: 762.72 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 834.78 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.87 g; WW: 34.28 Por;  
Potas: 3707.45 mg; Sód: 6397.73 mg;  
Fosfor: 1829.33 mg; Żelazo: 10.69 mg;  
Witamina B12: 4.03 ug; Magnez:  
326.00 mg; Witamina D: 1.16 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*)

miod 25 g  
jabłko 1 szt

#### Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
papryka fasz., ryżem, pieczarkami  
, serem żółtym 350 g  
(*MLE*)  
napój z owoców 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(*MLE*)  
nutella 50 g

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt  
**Wartości odżywcze:** Energia :  
2918.86 kcal; Białko ogółem: 96.75 g;  
Tłuszcz: 91.28 g; Węglowodany  
ogółem: 457.59 g; Witamina C: 520.79  
mg; Wapń: 1477.90 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2448.77 ug; Błonnik  
pokarmowy: 34.31 g; WW: 46.04 Por;  
Potas: 3325.02 mg; Sód: 3453.25 mg;  
Fosfor: 1922.03 mg; Żelazo: 10.94 mg;  
Witamina B12: 4.86 ug; Magnez:  
328.08 mg; Witamina D: 1.94 ug;

**2024-07-12**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

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

#### Obiad

fasolowa z ziemniakami 500 ml  
makaron z jabłkami i cynamonem 350  
g  
(*GLU, JAJ*)  
napój z owoców 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  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml  
**Wartości odżywcze:** Energia :  
3023.75 kcal; Białko ogółem: 100.33 g;  
Tłuszcz: 77.23 g; Węglowodany  
ogółem: 513.05 g; Witamina C: 89.99  
mg; Wapń: 1000.23 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 927.65 ug; Błonnik  
pokarmowy: 36.32 g; WW: 51.31 Por;  
Potas: 4042.19 mg; Sód: 9645.57 mg;  
Fosfor: 1714.79 mg; Żelazo: 14.09 mg;  
Witamina B12: 3.56 ug; Magnez:  
443.26 mg; Witamina D: 1.71 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  
szynka łopatkowa 36g 36 g

#### Obiad

solferino zabieleną z ziemniakami 500  
ml  
(*GLU, MLE, SEL*)

makaron z jabłkami i cynamonem 350  
g  
(*GLU, JAJ*)  
napój z owoców 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 :  
2953.49 kcal; Białko ogółem: 91.58 g;  
Tłuszcz: 80.27 g; Węglowodany  
ogółem: 490.35 g; Witamina C: 89.71  
mg; Wapń: 939.83 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 968.74 ug; Błonnik  
pokarmowy: 28.82 g; WW: 49.02 Por;  
Potas: 3543.68 mg; Sód: 6909.77 mg;  
Fosfor: 1509.15 mg; Żelazo: 10.98 mg;  
Witamina B12: 3.67 ug; Magnez:  
343.72 mg; Witamina D: 1.74 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  
szynka łopatkowa 36g 36 g

#### Obiad

solferino zabieleną z ziemniakami 500  
ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
makaron z jabłkami i cynamonem 350  
g  
(*GLU, JAJ*)

napój z owoców 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 :  
2953.49 kcal; Białko ogółem: 91.58 g;  
Tłuszcz: 80.27 g; Węglowodany  
ogółem: 490.35 g; Witamina C: 89.71  
mg; Wapń: 939.83 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 968.74 ug; Błonnik  
pokarmowy: 28.82 g; WW: 49.02 Por;  
Potas: 3543.68 mg; Sód: 6909.77 mg;  
Fosfor: 1509.15 mg; Żelazo: 10.98 mg;  
Witamina B12: 3.67 ug; Magnez:  
343.72 mg; Witamina D: 1.74 ug;

**cukrzyca 5**

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
ser topiony 100 g  
(*MLE*)  
szynka łopatkowa 36g 36 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

solferino zabieleną z ziemniakami 500  
ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
makaron ze szpinakiem 300 g  
(*GLU, JAJ*)

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

napój z owoców b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)

twaróg 50 g 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

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2980.54 kcal; Białko ogółem: 109.55 g;  
Tłuszcz: 138.54 g; Węglowodany  
ogółem: 349.49 g; Witamina C: 106.66  
mg; Wapń: 978.46 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2885.49 ug; Błonnik  
pokarmowy: 28.60 g; WW: 34.78 Por;  
Potas: 3149.12 mg; Sód: 6295.72 mg;  
Fosfor: 1969.27 mg; Żelazo: 15.86 mg;  
Witamina B12: 7.72 ug; Magnez:  
368.03 mg; Witamina D: 1.64 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 topiony 100 g  
(*MLE*)

### Obiad

fasolowa z ziemniakami 500 ml

makaron z jabłkami i cynamonem 350  
g

(*GLU, JAJ*)

napój z owoców 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

twaróg z porem 100 g  
(*MLE*)

dżem 40g do zupy 40 g

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3327.80 kcal; Białko ogółem: 106.38 g;  
Tłuszcz: 95.90 g; Węglowodany  
ogółem: 541.61 g; Witamina C: 92.38  
mg; Wapń: 1459.23 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1131.10 ug; Błonnik  
pokarmowy: 36.82 g; WW: 54.16 Por;  
Potas: 3722.64 mg; Sód: 9385.92 mg;  
Fosfor: 2228.99 mg; Żelazo: 13.56 mg;  
Witamina B12: 4.65 ug; Magnez:  
429.36 mg; Witamina D: 1.65 ug;

**2024-07-13**

**2b**

### podstawowa

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

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

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami  
500 ml

(*GLU, MLE, SEL*)

potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(*GLU, MLE, SEL*)

ryż 200 g

marchewka duszona 130 g  
(*GLU*)

napój z owoców 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

pieczeń rzymska 57 g

twaróg 50 g 50 g  
(*MLE*)

sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3011.58 kcal; Białko ogółem: 126.65 g;  
Tłuszcz: 108.47 g; Węglowodany  
ogółem: 412.35 g; Witamina C: 77.03  
mg; Wapń: 889.28 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3056.40 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.77 g; WW: 41.29 Por;  
Potas: 3979.05 mg; Sód: 7890.05 mg;  
Fosfor: 1881.20 mg; Żelazo: 11.98 mg;  
Witamina B12: 4.62 ug; Magnez:  
350.97 mg; Witamina D: 4.08 ug;

### łatwo strawna

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

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

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami  
500 ml

(*GLU, MLE, SEL*)

potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(*GLU, MLE, SEL*)

ryż 200 g

marchewka duszona 130 g  
(*GLU*)

napój z owoców 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

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

twaróg 50 g 50 g  
(*MLE*)

sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2915.58 kcal; Białko ogółem: 126.65 g;  
Tłuszcz: 97.67 g; Węglowodany  
ogółem: 412.89 g; Witamina C: 77.03  
mg; Wapń: 889.88 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3040.20 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.41 g; WW: 41.35 Por;  
Potas: 4044.45 mg; Sód: 8275.85 mg;  
Fosfor: 1924.40 mg; Żelazo: 11.50 mg;  
Witamina B12: 4.32 ug; Magnez:  
359.37 mg; Witamina D: 3.74 ug;

### niskotłuszczowe

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

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

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami  
500 ml

(*GLU, MLE, SEL*)

potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(*GLU, MLE, SEL*)

ryż 200 g

marchewka duszona 130 g  
(*GLU*)

napój z owoców 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

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

twaróg 50 g 50 g  
(*MLE*)

sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2915.58 kcal; Białko ogółem: 126.65 g;  
Tłuszcz: 97.67 g; Węglowodany  
ogółem: 412.89 g; Witamina C: 77.03  
mg; Wapń: 889.88 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3040.20 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.41 g; WW: 41.35 Por;  
Potas: 4044.45 mg; Sód: 8275.85 mg;  
Fosfor: 1924.40 mg; Żelazo: 11.50 mg;  
Witamina B12: 4.32 ug; Magnez:  
359.37 mg; Witamina D: 3.74 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

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

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

pomidor 50 g 50 g

### 2. śniadanie

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

jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

### Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami  
500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(**GLU, MLE, SEL**)

ryż 200 g

kalafior z masłem i bułką tartą 130 g  
(**GLU**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

pierś z kurczaka 30g 30 g

### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g

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

twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)

sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2904.08 kcal; Białko ogółem: 141.66 g;  
Tłuszcz: 101.56 g; Węglowodany  
ogółem: 389.27 g; Witamina C: 135.99  
mg; Wapń: 432.70 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1389.47 ug; Błonnik  
pokarmowy: 33.59 g; WW: 38.89 Por;  
Potas: 3953.75 mg; Sód: 8866.83 mg;  
Fosfor: 1936.86 mg; Żelazo: 13.76 mg;  
Witamina B12: 3.75 ug; Magnez:  
365.21 mg; Witamina D: 4.51 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

jabłko gotowane 1 szt

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

pierogi z truskawkami -projekt 350 g

budyń 200 ml  
(**MLE**)

napój z owocow 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

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3094.88 kcal; Białko ogółem: 103.67 g;  
Tłuszcz: 112.80 g; Węglowodany  
ogółem: 444.00 g; Witamina C: 136.52  
mg; Wapń: 1346.59 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1050.30 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.86 g; WW: 44.45 Por;  
Potas: 2980.63 mg; Sód: 2582.54 mg;  
Fosfor: 1861.25 mg; Żelazo: 12.31 mg;  
Witamina B12: 20.80 ug; Magnez:  
273.92 mg; Witamina D: 10.69 ug;