

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

2024-07-28

2b

podstawowa

#### 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

#### Obiad

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

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
ser ziarnisty 150 g  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2857.55 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 113.62 g; Węglowodany ogółem: 368.31 g; Witamina C: 94.74 mg; Wapń: 932.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 963.11 ug; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; WW: 36.86 Por; Potas: 4261.32 mg; Sód: 9800.09 mg; Fosfor: 1808.31 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina B12: 4.83 ug; Magnez: 376.47 mg; Witamina D: 2.02 ug;

łatwo strawna

#### Śniadanie

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

#### Obiad

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

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2969.40 kcal; Białko ogółem: 130.90 g; Tłuszcz: 119.81 g; Węglowodany ogółem: 365.34 g; Witamina C: 101.38 mg; Wapń: 928.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1375.31 ug; Błonnik pokarmowy: 24.47 g; WW: 36.55 Por; Potas: 4450.92 mg; Sód: 10020.94 mg; Fosfor: 1887.21 mg; Żelazo: 12.41 mg; Witamina B12: 5.10 ug; Magnez: 397.42 mg; Witamina D: 2.33 ug;

niskotłuszczowe

#### Śniadanie

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

#### Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pieczeń wieprzowa-niskokaloryczna 55 g  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera 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  
ser ziarnisty 150 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2610.70 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 92.32 g; Węglowodany ogółem: 349.60 g; Witamina C: 99.83 mg; Wapń: 883.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1221.16 ug; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; WW: 35.00 Por; Potas: 4329.13 mg; Sód: 7246.67 mg; Fosfor: 1799.89 mg; Żelazo: 11.01 mg; Witamina B12: 4.62 ug; Magnez: 366.97 mg; Witamina D: 1.65 ug;

cukrzyca 5

#### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
parówka drobiowa 90 g  
(**SOJ**)  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pieczeń wieprzowa-niskokaloryczna 55 g  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera cukrzyca 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2746.85 kcal; Białko ogółem: 130.63 g; Tłuszcz: 111.47 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; Witamina C: 96.99 mg; Wapń: 994.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1248.48 ug; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; WW: 33.29 Por; Potas: 4579.21 mg; Sód: 7692.82 mg; Fosfor: 2175.88 mg; Żelazo: 15.05 mg; Witamina B12: 20.62 ug; Magnez: 401.13 mg; Witamina D: 11.50 ug;

wegetariańska

#### Śniadanie

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

#### Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

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

masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2688.04 kcal; Białko ogółem: 123.42 g;  
Tłuszcz: 89.45 g; Węglowodany  
ogółem: 372.56 g; Witamina C: 118.16  
mg; Wapń: 1311.30 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2487.79 ug; Błonnik  
pokarmowy: 24.90 g; WW: 37.41 Por;  
Potas: 3110.62 mg; Sód: 5042.22 mg;  
Fosfor: 1984.61 mg; Żelazo: 13.12 mg;  
Witamina B12: 9.19 ug; Magnez:  
383.24 mg; Witamina D: 2.00 ug;

**2024-07-29**

**2b**

**podstawowa**

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**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

barszcz czerwony z ziemniakami 500  
ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
fasolka po bretońsku -pilotaż 350 g  
(**GLU, SOJ, SEL**)  
chleb 100g 100 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 konserwowa drobiowa w bloku  
57 g  
ser zółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3016.59 kcal; Białko ogółem: 112.57 g;  
Tłuszcz: 87.45 g; Węglowodany  
ogółem: 483.39 g; Witamina C: 88.08  
mg; Wapń: 1324.74 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 977.91 ug; Błonnik  
pokarmowy: 44.54 g; WW: 48.39 Por;  
Potas: 4749.75 mg; Sód: 7985.26 mg;  
Fosfor: 2050.94 mg; Żelazo: 19.14 mg;  
Witamina B12: 4.27 ug; Magnez:  
525.88 mg; Witamina D: 1.22 ug;

**łatwo strawna**

### Śniadanie

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

### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500  
ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
sos miesny wołowy-pilotaż 205 g  
(**GLU, SEL**)  
makaron 200 g  
(**GLU, JAJ**)

surówka 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  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3013.87 kcal; Białko ogółem: 115.61 g;  
Tłuszcz: 95.53 g; Węglowodany  
ogółem: 448.56 g; Witamina C: 101.73  
mg; Wapń: 921.46 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2750.46 ug; Błonnik  
pokarmowy: 31.30 g; WW: 44.95 Por;  
Potas: 4289.25 mg; Sód: 7605.72 mg;  
Fosfor: 1776.11 mg; Żelazo: 16.40 mg;  
Witamina B12: 5.98 ug; Magnez:  
396.08 mg; Witamina D: 2.85 ug;

**niskotłuszczowe**

### Śniadanie

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

### Obiad

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

sos miesny wołowy 185 g  
(**GLU, SEL**)  
makaron nitki 200 g  
surówka 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  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g  
serek homogenizowany naturalny 150  
g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2994.67 kcal; Białko ogółem: 115.41 g;  
Tłuszcz: 89.60 g; Węglowodany  
ogółem: 456.50 g; Witamina C: 102.83  
mg; Wapń: 1032.77 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2535.96 ug; Błonnik  
pokarmowy: 31.55 g; WW: 45.79 Por;  
Potas: 4270.20 mg; Sód: 9645.22 mg;  
Fosfor: 1838.23 mg; Żelazo: 14.80 mg;  
Witamina B12: 5.85 ug; Magnez:  
409.28 mg; Witamina D: 1.85 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 łopatkowa 36g 36 g  
jabłko 1 szt

### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(**GLU**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500  
ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
sos miesny wołowy 185 g  
(**GLU, SEL**)  
makaron 200 g  
(**GLU, JAJ**)  
surówka z warzyw mieszanych  
-cukrzyca 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g  
ser zółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2965.77 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 119.28 g; Węglowodany ogółem: 381.95 g; Witamina C: 94.92 mg; Wapń: 813.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3866.26 ug; Błonnik pokarmowy: 36.53 g; WW: 38.18 Por; Potas: 3932.18 mg; Sód: 8545.53 mg; Fosfor: 1776.88 mg; Żelazo: 18.27 mg; Witamina B12: 9.62 ug; Magnez: 365.64 mg; Witamina D: 3.19 ug;

### wegetariańska

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(*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

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
fasolka po bretońsku-wegetariańska-projekt 350 g  
(*GLU, SEL*)  
chleb 100g 100 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 50 g 50 g  
(*MLE*)  
ser żółty 57 g  
(*MLE*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3005.57 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 82.45 g; Węglowodany ogółem: 498.20 g; Witamina C: 134.84 mg; Wapń: 1574.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1209.81 ug; Błonnik pokarmowy: 48.22 g; WW: 49.91 Por; Potas: 4953.62 mg; Sód: 9105.78 mg; Fosfor: 2163.81 mg; Żelazo: 18.97 mg; Witamina B12: 4.46 ug; Magnez: 544.53 mg; Witamina D: 1.53 ug;

2024-07-30

2b

#### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
szynka łopatkowa 57 g  
ser homogenizowany 150 g  
(*MLE*)  
ogórek świeży 50 g

#### Obiad

koperkowa zabelana z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
stek wieprzowy-projekt 120 g  
(*GLU*)  
ziemniaki 250 250 g  
mizeria 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*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2734.63 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 112.96 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g; Witamina C: 85.06 mg; Wapń: 990.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 888.12 ug; Błonnik pokarmowy: 22.26 g; WW: 34.37 Por; Potas: 3882.54 mg; Sód: 8181.50 mg; Fosfor: 1821.95 mg; Żelazo: 11.10 mg; Witamina B12: 11.31 ug; Magnez: 353.75 mg; Witamina D: 5.70 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
sałata -projekt 15 g

#### Obiad

koperkowa zabelana z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g  
(*JAJ*)  
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
buraki z jabłkiem 150 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z pietruszką zieloną świeża 100 g  
(*MLE*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2718.20 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 100.22 g; Węglowodany ogółem: 365.74 g; Witamina C: 93.55 mg; Wapń: 958.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1042.80 ug; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; WW: 36.71 Por; Potas: 4027.05 mg; Sód: 8723.48 mg; Fosfor: 1741.09 mg; Żelazo: 12.32 mg; Witamina B12: 5.37 ug; Magnez: 365.73 mg; Witamina D: 1.89 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
szynka łopatkowa 57 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

koperkowa zabelana z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
pulpet wieprzowo drobiowy dieta 80 g  
(*JAJ*)  
ziemniaki 250 250 g  
buraki z jabłkami miazga 130 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z pietruszką zieloną świeża 100 g  
(*MLE*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2590.87 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 90.58 g; Węglowodany ogółem: 364.33 g; Witamina C: 105.76 mg; Wapń: 937.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 996.64 ug; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; WW: 36.58 Por; Potas: 4054.42 mg; Sód: 6572.54 mg; Fosfor: 1647.53 mg; Żelazo: 12.15 mg; Witamina B12: 4.80 ug; Magnez: 338.13 mg; Witamina D: 1.91 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
ogórek świeży 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

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

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

zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta  
100 g  
(**JAJ**)  
sos śmietanowy-ziołowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
mizeria 100 g  
(**MLE**)  
napój z owoców b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
twaróg z pietruszką zieloną świeża 100 g  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2567.97 kcal; Białko ogółem: 114.72 g;  
Tłuszcz: 97.86 g; Węglowodany  
ogółem: 329.25 g; Witamina C: 102.19  
mg; Wapń: 718.94 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 997.60 ug; Błonnik  
pokarmowy: 25.36 g; WW: 32.97 Por;  
Potas: 3826.05 mg; Sód: 10048.47 mg;  
Fosfor: 1737.66 mg; Żelazo: 11.89 mg;  
Witamina B12: 4.82 ug; Magnez:  
375.28 mg; Witamina D: 1.79 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

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

ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
nutella 50 g  
ogórek świeży 50 g  
**Obiad**  
koperkowa zabieleną z makaronem  
500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
kalaflor w sosie beszamelowym  
-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
ziemniaki 250 250 g  
mizeria 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**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2850.08 kcal; Białko ogółem: 91.21 g;  
Tłuszcz: 114.30 g; Węglowodany  
ogółem: 394.31 g; Witamina C: 254.41  
mg; Wapń: 1102.63 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1056.02 ug; Błonnik  
pokarmowy: 31.40 g; WW: 39.68 Por;  
Potas: 4351.54 mg; Sód: 7267.15 mg;  
Fosfor: 1774.12 mg; Żelazo: 12.55 mg;  
Witamina B12: 10.67 ug; Magnez:  
423.85 mg; Witamina D: 5.03 ug;

2024-07-31

2b

#### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa zwyczajna 110g 120 g  
(**SOJ, SEL**)  
musztarda 11 g  
(**GOR**)  
  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
surówka coleslaw 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 homogenizowany 150 g  
(**MLE**)  
powidło do zupy 40 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2814.43 kcal; Białko ogółem: 127.06 g;  
Tłuszcz: 108.70 g; Węglowodany  
ogółem: 360.14 g; Witamina C: 127.87  
mg; Wapń: 893.87 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 969.88 ug; Błonnik  
pokarmowy: 31.59 g; WW: 36.11 Por;  
Potas: 4489.00 mg; Sód: 7015.45 mg;  
Fosfor: 2021.39 mg; Żelazo: 15.21 mg;  
Witamina B12: 4.36 ug; Magnez:  
432.64 mg; Witamina D: 5.07 ug;

#### łatwo strawna

#### 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

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
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  
ser homogenizowany 150 g  
(**MLE**)  
powidło do zupy 40 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2588.01 kcal; Białko ogółem: 116.48 g;  
Tłuszcz: 90.85 g; Węglowodany  
ogółem: 349.65 g; Witamina C: 78.25  
mg; Wapń: 811.19 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 801.94 ug; Błonnik  
pokarmowy: 28.22 g; WW: 35.13 Por;  
Potas: 4334.30 mg; Sód: 6690.06 mg;  
Fosfor: 2044.34 mg; Żelazo: 14.79 mg;  
Witamina B12: 4.51 ug; Magnez:  
401.67 mg; Witamina D: 5.28 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

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona z jogurtem 80 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 homogenizowany 150 g  
(**MLE**)  
powidło do zupy 40 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2569.21 kcal; Białko ogółem: 117.27 g;  
Tłuszcz: 87.85 g; Węglowodany  
ogółem: 350.79 g; Witamina C: 78.55  
mg; Wapń: 842.39 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 776.74 ug; Błonnik  
pokarmowy: 28.22 g; WW: 35.23 Por;  
Potas: 4371.10 mg; Sód: 6701.56 mg;  
Fosfor: 2066.74 mg; Żelazo: 14.80 mg;  
Witamina B12: 4.60 ug; Magnez:  
404.77 mg; Witamina D: 5.26 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

herbata b/c 500 ml

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

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

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(**MLE**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

#### Kolacja

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

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2485.21 kcal; Białko ogółem: 133.57 g; Tłuszcz: 94.40 g; Węglowodany ogółem: 301.46 g; Witamina C: 74.95 mg; Wapń: 350.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 848.31 ug; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; WW: 30.13 Por; Potas: 4275.71 mg; Sód: 7416.71 mg; Fosfor: 2073.19 mg; Żelazo: 15.73 mg; Witamina B12: 3.67 ug; Magnez: 409.03 mg; Witamina D: 5.69 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

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

#### Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
kotlety ziemniaczane-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
surówka coleslaw 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 homogenizowany 150 g  
(**MLE**)  
powidło do zupy 40 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3057.29 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 113.92 g; Węglowodany ogółem: 461.82 g; Witamina C: 177.23 mg; Wapń: 1275.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2804.18 ug; Błonnik pokarmowy: 42.95 g; WW: 46.23 Por; Potas: 4982.25 mg; Sód: 4787.55 mg; Fosfor: 2170.29 mg; Żelazo: 13.91 mg; Witamina B12: 4.03 ug; Magnez: 429.90 mg; Witamina D: 0.91 ug;

2024-08-01

2b

#### podstawowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
buraki z chrzanem 130 g  
napój owocowy z jabłek 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

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2979.33 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 124.77 g; Węglowodany ogółem: 371.26 g; Witamina C: 106.08 mg; Wapń: 1143.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3308.05 ug; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; WW: 37.14 Por; Potas: 4578.08 mg; Sód: 7581.41 mg; Fosfor: 2242.26 mg; Żelazo: 17.15 mg; Witamina B12: 13.38 ug; Magnez: 408.82 mg; Witamina D: 2.01 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

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

#### Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
pierś duszona w sosie-dieta 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  
pasztet z indyka 100 g  
(**GLU, GOR**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2907.38 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 121.98 g; Węglowodany ogółem: 367.20 g; Witamina C: 94.89 mg; Wapń: 868.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3390.20 ug; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; WW: 36.73 Por; Potas: 4582.87 mg; Sód: 8513.31 mg; Fosfor: 1783.44 mg; Żelazo: 15.94 mg; Witamina B12: 13.20 ug; Magnez: 399.17 mg; Witamina D: 1.68 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

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

#### Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
pierś z kurczaka w sosie-projekt b/mleka 205 g  
(**GLU, 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  
szynka konserwowa 36 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

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

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2415.03 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 70.92 g; Węglowodany ogółem: 364.80 g; Witamina C: 91.57 mg; Wapń: 827.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1042.25 ug; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; WW: 36.62 Por; Potas: 4375.94 mg; Sód: 8071.02 mg; Fosfor: 1665.64 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina B12: 3.75 ug; Magnez: 379.32 mg; Witamina D: 1.12 ug;

### cukrzyca 5

#### Śniadanie

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

#### Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z marchwii,selera i jabłek -cukrzyca 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

#### Kolacja

herbata b/c 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

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2602.38 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 115.11 g; Węglowodany ogółem: 309.06 g; Witamina C: 82.11 mg; Wapń: 701.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4887.47 ug; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; WW: 30.81 Por; Potas: 3919.40 mg; Sód: 9308.71 mg; Fosfor: 2022.36 mg; Żelazo: 15.79 mg; Witamina B12: 12.48 ug; Magnez: 375.18 mg; Witamina D: 2.30 ug;

### wegetariańska

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser homogenizowany 150 g  
(**MLE**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
pomidor 25 g

#### Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
pesto ze szpinaku 90 g  
(**MLE**)  
ziemniaki 4 szt 4 szt  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
tortilla wegetariańska 1 szt  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2894.96 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 113.22 g; Węglowodany ogółem: 391.88 g; Witamina C: 209.01 mg; Wapń: 1764.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2278.75 ug; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; WW: 39.39 Por; Potas: 3786.25 mg; Sód: 4854.85 mg; Fosfor: 1972.11 mg; Żelazo: 13.46 mg; Witamina B12: 6.62 ug; Magnez: 372.82 mg; Witamina D: 1.95 ug;

2024-08-02

2b

### podstawowa

#### Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
marmolada do zupy 40 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(**GLU, SOJ**)

#### Obiad

kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
makaron 200 g  
(**GLU, JAJ**)  
sos truskawkowy-projekt 140 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  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(**RYB**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
ogórek świeży 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2931.76 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 103.64 g; Węglowodany ogółem: 436.71 g; Witamina C: 94.16 mg; Wapń: 1478.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1161.74 ug; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; WW: 43.63 Por; Potas: 3624.90 mg; Sód: 5095.45 mg; Fosfor: 2096.28 mg; Żelazo: 14.48 mg; Witamina B12: 20.15 ug; Magnez: 400.63 mg; Witamina D: 10.64 ug;

### łatwo strawna

#### Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
marmolada do zupy 40 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(**GLU, SOJ**)

#### Obiad

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

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
ryba w folii z jarzynami 80 g

chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2785.05 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 82.76 g; Węglowodany ogółem: 436.50 g; Witamina C: 101.72 mg; Wapń: 809.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1352.70 ug; Błonnik pokarmowy: 21.81 g; WW: 43.71 Por; Potas: 3378.23 mg; Sód: 4161.57 mg; Fosfor: 1618.47 mg; Żelazo: 9.78 mg; Witamina B12: 6.53 ug; Magnez: 354.22 mg; Witamina D: 1.13 ug;

### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
marmolada do zupy 40 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(**GLU, SOJ**)

#### Obiad

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

#### Kolacja

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

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2785.05 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 82.76 g; Węglowodany ogółem: 436.50 g; Witamina C: 101.72 mg; Wapń: 809.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1352.70 ug; Błonnik pokarmowy: 21.81 g; WW: 43.71 Por; Potas: 3378.23 mg; Sód: 4161.57 mg; Fosfor: 1618.47 mg; Żelazo: 9.78 mg; Witamina B12: 6.53 ug; Magnez: 354.22 mg; Witamina D: 1.13 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
papryka 50 g 50 g

**2. śniadanie**

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)  
pasta z jarzyn 1/2szt 50 g

**Obiad**

ziemniaczana 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g  
(*GLU, JAJ, MLE*)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)  
szynka konserwowa 36 g

**Kolacja**

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

ryba w folii z jarzynami 80 g  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2286.09 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 74.62 g; Węglowodany ogółem: 339.81 g; Witamina C: 226.91 mg; Wapń: 679.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2852.35 ug; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3773.17 mg; Sód: 5165.85 mg; Fosfor: 1800.47 mg; Żelazo: 15.81 mg; Witamina B12: 5.67 ug; Magnez: 463.71 mg; Witamina D: 1.13 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
marmolada do zupy 40 g  
twaróg 50 g 50 g  
(*MLE*)

**Obiad**

kapuśniak z kiszanej kapusty 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
makaron 200 g  
(*GLU, JAJ*)  
sos truskawkowy-projekt 140 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  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(*RYB*)  
ser żółty 36g 36 g  
(*MLE*)

ogórek świeży 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2967.71 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 104.62 g; Węglowodany ogółem: 437.51 g; Witamina C: 94.16 mg; Wapń: 1526.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1178.39 ug; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; WW: 43.73 Por; Potas: 3543.45 mg; Sód: 4808.05 mg; Fosfor: 2132.33 mg; Żelazo: 14.31 mg; Witamina B12: 20.47 ug; Magnez: 391.98 mg; Witamina D: 10.67 ug;

**2024-08-03****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**

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

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z porem 100 g  
(*MLE*)  
kiełbasa żywiecka- 36 g  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2926.83 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 127.15 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; Witamina C: 87.39 mg; Wapń: 792.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2887.28 ug; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; WW: 36.91 Por; Potas: 2675.16 mg; Sód: 11519.13 mg; Fosfor: 1562.19 mg; Żelazo: 15.80 mg; Witamina B12: 9.51 ug; Magnez: 307.62 mg; Witamina D: 2.43 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**

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
potrawka wołowa-projekt 205 g  
(*GLU, MLE*)  
ryż 200 g  
sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słońco 100 g  
(*MLE*)  
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2455.65 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 69.24 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; Witamina C: 82.25 mg; Wapń: 775.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1302.79 ug; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; WW: 36.07 Por; Potas: 3309.94 mg; Sód: 9865.47 mg; Fosfor: 1754.52 mg; Żelazo: 12.33 mg; Witamina B12: 4.90 ug; Magnez: 345.08 mg; Witamina D: 1.16 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**

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
potrawka wołowa-projekt 205 g  
(*GLU, MLE*)  
ryż 200 g  
sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słońco 100 g  
(*MLE*)  
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
pomidor 50 g 50 g

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

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2455.65 kcal; Białko ogółem: 117.76 g;

Tłuszcz: 69.24 g; Węglowodany

ogółem: 358.37 g; Witamina C: 82.25

mg; Wapń: 775.38 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1302.79 ug; Błonnik

pokarmowy: 22.21 g; WW: 36.07 Por;

Potas: 3309.94 mg; Sód: 9865.47 mg;

Fosfor: 1754.52 mg; Żelazo: 12.33 mg;

Witamina B12: 4.90 ug; Magnez:

345.08 mg; Witamina D: 1.16 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**)

sałatka z pieczarek 50g 50 g

(**JAJ, MLE**)

### Obiad

krupnik 500 ml

(**GLU, SEL**)

potrawka wolowa-projekt 205 g

(**GLU, MLE**)

ryż 200 g

sałata wiosenna z sałaty lodowej i

pomidora 100 g

napój owocowy 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

twaróg na słono 100 g

(**MLE**)

kielbasa szynkowa drobiowa 36 g

(**GLU, SOJ**)

pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2460.95 kcal; Białko ogółem: 129.71 g;

Tłuszcz: 76.96 g; Węglowodany

ogółem: 338.48 g; Witamina C: 94.89

mg; Wapń: 496.26 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1570.51 ug; Błonnik

pokarmowy: 30.06 g; WW: 33.90 Por;

Potas: 3381.05 mg; Sód: 10005.06 mg;

Fosfor: 1842.32 mg; Żelazo: 14.71 mg;

Witamina B12: 4.53 ug; Magnez:

351.69 mg; Witamina D: 2.64 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

krupnik 500 ml

(**GLU, SEL**)

ryż z warzywami i mieszanką

meksykańską 350 g

(**SEL**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

twaróg z porem 100 g

(**MLE**)

miod 25 g

pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2534.48 kcal; Białko ogółem: 93.06 g;

Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany

ogółem: 391.72 g; Witamina C: 130.96

mg; Wapń: 1431.71 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1554.38 ug; Błonnik

pokarmowy: 30.24 g; WW: 39.39 Por;

Potas: 2990.46 mg; Sód: 7344.63 mg;

Fosfor: 1875.93 mg; Żelazo: 11.51 mg;

Witamina B12: 4.71 ug; Magnez:

311.97 mg; Witamina D: 3.47 ug;