

**Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)****2024-06-30****2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa na mleku w proszku 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
parówki drobiowe 120 g  
(**SOJ**)  
ketchup 11 g

**Obiad**

kalafiorowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
pierś duszona w sosie-dieta 185 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka świeża z groszkiem 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  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2668.90 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 86.10 g; Węglowodany ogółem: 393.55 g; Witamina C: 140.52 mg; Wapń: 1082.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3252.14 ug; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; WW: 39.22 Por; Potas: 4358.12 mg; Sód: 8866.21 mg; Fosfor: 1766.97 mg; Żelazo: 11.07 mg; Witamina B12: 3.82 ug; Magnez: 399.45 mg; Witamina D: 1.18 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

kawa zbożowa na mleku w proszku 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
parówki drobiowe 120 g  
(**SOJ**)  
ketchup 11 g

**Obiad**

kalafiorowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
pierś duszona w sosie-dieta 185 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka świeża z groszkiem 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g  
herbata z cukrem 500 ml

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2655.40 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 87.90 g; Węglowodany ogółem: 373.30 g; Witamina C: 140.52 mg; Wapń: 1079.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3252.14 ug; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; WW: 37.27 Por; Potas: 4325.12 mg; Sód: 9052.21 mg; Fosfor: 1772.97 mg; Żelazo: 11.37 mg; Witamina B12: 3.82 ug; Magnez: 402.45 mg; Witamina D: 1.18 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

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

**Obiad**

jarzynowa zabieleną z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
pierś duszona w sosie-dieta 185 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka duszona świeża 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2411.80 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 74.67 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; Witamina C: 104.42 mg; Wapń: 1018.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3236.72 ug; Błonnik pokarmowy: 23.22 g; WW: 34.72 Por; Potas: 4275.56 mg; Sód: 9028.30 mg; Fosfor: 1720.52 mg; Żelazo: 9.98 mg; Witamina B12: 3.69 ug; Magnez: 390.36 mg; Witamina D: 0.86 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
parówki drobiowe 120 g  
(**SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

**2. śniadanie**

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

**Obiad**

kalafiorowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
pierś duszona w sosie-dieta 185 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

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

**Kolacja**

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g

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

pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2622.67 kcal; Białko ogółem: 130.95 g; Tłuszcz: 91.02 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; Witamina C: 163.91 mg; Wapń: 738.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1698.61 ug; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; WW: 34.60 Por; Potas: 4409.46 mg; Sód: 7841.06 mg; Fosfor: 2022.06 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina B12: 7.40 ug; Magnez: 425.55 mg; Witamina D: 1.32 ug;

**vegetariańska****Śniadanie**

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

**Obiad**

kalafiorowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
gzik 100 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

**Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)

pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :2305.63 kcal; Białko ogółem: 87.58 g;  
Tłuszcz: 72.55 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g; Witamina C: 141.57 mg; Wapń: 1073.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1126.44 ug; Błonnik pokarmowy: 23.66 g; WW: 34.49 Por; Potas: 3666.93 mg; Sód: 6305.74 mg; Fosfor: 1646.65 mg; Żelazo: 10.48 mg; Witamina B12: 5.02 ug; Magnez: 320.03 mg; Witamina D: 2.42 ug;**2024-07-01****2b****podstawowa****Śniadanie**kakao 450 ml  
(**MLE**)chleb 150g 150 g  
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko 100 g  
(**MLE**)

jabłko 1 szt

**Obiad**

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml

(GLU, MLE, SEL)

fasolka po bretońsku z kielbasą 300 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

konserwa rybna 1 szt 240 g  
(**RYB**)

pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :3108.91 kcal; Białko ogółem: 136.75 g;  
Tłuszcz: 94.69 g; Węglowodany ogółem: 472.33 g; Witamina C: 100.27 mg; Wapń: 1557.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1031.51 ug; Błonnik pokarmowy: 47.62 g; WW: 47.22 Por; Potas: 5648.61 mg; Sód: 7411.69 mg; Fosfor: 2723.89 mg; Żelazo: 25.29 mg; Witamina B12: 36.43 ug; Magnez: 588.03 mg; Witamina D: 20.11 ug;**łatwo strawna****Śniadanie**kakao 450 ml  
(**MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko 100 g  
(**MLE**)

jabłko 1 szt

**Obiad**

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml

(GLU, MLE, SEL)

gulasz z udźca z indyka dieta 55 g  
(GLU)

ryż 200 g

jarzyna duszona 130 g  
(GLU)

napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

ryba w folii z jarzynami 80 g

pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :2792.29 kcal; Białko ogółem: 115.63 g;  
Tłuszcz: 76.84 g; Węglowodany ogółem: 440.47 g; Witamina C: 113.21 mg; Wapń: 848.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2301.06 ug; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; WW: 44.19 Por; Potas: 4562.73 mg; Sód: 6515.61 mg; Fosfor: 1940.61 mg; Żelazo: 12.06 mg; Witamina B12: 7.38 ug; Magnez: 421.33 mg; Witamina D: 0.94 ug;**niskotłuszczowe****Śniadanie**kakao 450 ml  
(**MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko 100 g  
(**MLE**)

jabłko gotowane 1 szt

**Obiad**

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml

(GLU, MLE, SEL)

gulasz z udźca z indyka dieta 55 g  
(GLU)

ryż 200 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

ryba w folii z jarzynami 80 g

pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :2805.79 kcal; Białko ogółem: 119.23 g;  
Tłuszcz: 76.99 g; Węglowodany ogółem: 437.47 g; Witamina C: 113.21 mg; Wapń: 847.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2301.06 ug; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; WW: 43.89 Por; Potas: 4546.23 mg; Sód: 6608.61 mg; Fosfor: 1943.61 mg; Żelazo: 12.21 mg; Witamina B12: 7.38 ug; Magnez: 422.83 mg; Witamina D: 0.94 ug;**cukrzyca 5****Śniadanie**chleb 150g 150 g  
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

twaróg na słono 100 g  
(**MLE**)

jabłko 1 szt

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

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml

(GLU, MLE, SEL)

gulasz z udźca z indyka dieta 55 g  
(GLU)

ryż 200 g

jarzyna duszona 130 g  
(GLU)

napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**chleb 30g 30 g  
(GLU)kielbasa szynkowa 36g 36 g  
(GLU, SOJ)**Kolacja**konserwa rybna 1 szt 240 g  
(**RYB**)chleb 150g 150 g  
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :2945.47 kcal; Białko ogółem: 131.37 g;  
Tłuszcz: 103.44 g; Węglowodany ogółem: 405.97 g; Witamina C: 107.21 mg; Wapń: 1007.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2114.82 ug; Błonnik pokarmowy: 37.36 g; WW: 40.43 Por; Potas: 4616.60 mg; Sód: 7694.63 mg; Fosfor: 2402.74 mg; Żelazo: 18.50 mg; Witamina B12: 35.91 ug; Magnez: 411.66 mg; Witamina D: 19.98 ug;**wegetariańska****Śniadanie**kakao 450 ml  
(**MLE**)chleb 150g 150 g  
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko 100 g  
(**MLE**)

jabłko 1 szt

**Obiad**

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml

(GLU, MLE, SEL)

fasolka po bretońsku-weg 300 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

**Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**konserwa rybna 1 szt 240 g  
(**RYB**)

pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

3062.54 kcal; Białko ogółem: 131.61 g;

Tłuszcz: 88.79 g; Węglowodany ogółem: 481.56 g; Witamina C: 135.23 mg; Wapń: 1583.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1161.56 ug; Błonnik pokarmowy: 50.46 g; WW: 48.17 Por; Potas: 5912.73 mg; Sód: 9030.21 mg; Fosfor: 2736.11 mg; Żelazo: 25.59 mg; Witamina B12: 36.13 ug; Magnez: 612.13 mg; Witamina D: 20.36 ug;

**2024-07-02****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

pomidor 50 g 50 g

**Obiad**koperkowa zabieleną z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

udziec drobiowy pieczony 100 g

buraczki zasmażane 130 g  
(**GLU, MLE**)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150 g

(MLE)

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

sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :

2972.82 kcal; Białko ogółem: 127.85 g;

Tłuszcz: 119.29 g; Węglowodany ogółem: 368.20 g; Witamina C: 87.96 mg; Wapń: 1396.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1111.27 ug; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; WW: 36.88 Por; Potas: 4401.39 mg; Sód: 7661.35 mg; Fosfor: 2393.97 mg; Żelazo: 13.42 mg; Witamina B12: 5.16 ug; Magnez: 385.18 mg; Witamina D: 4.27 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**koperkowa zabieleną z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

udziec drobiowy pieczony 100 g

buraczki zasmażane 130 g  
(**GLU, MLE**)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150 g

(MLE)

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

sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :

2978.57 kcal; Białko ogółem: 123.10 g;

Tłuszcz: 121.04 g; Węglowodany ogółem: 371.13 g; Witamina C: 87.96 mg; Wapń: 1129.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 964.77 ug; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; WW: 37.16 Por; Potas: 4460.39 mg; Sód: 7295.35 mg; Fosfor: 1990.97 mg; Żelazo: 12.94 mg; Witamina B12: 5.14 ug; Magnez: 379.18 mg; Witamina D: 4.17 ug;

**niskotłuszczowe****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**koperkowa zabieleną z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

udziec kurczaka gotowany 100 g

buraczki gotowane -dieta wątr 130 g  
(**GLU, MLE**)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150 g

(MLE)

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

sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :

2937.17 kcal; Białko ogółem: 120.77 g;

Tłuszcz: 118.84 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; Witamina C: 87.96 mg; Wapń: 1119.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 947.77 ug; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; WW: 36.84 Por; Potas: 4471.51 mg; Sód: 7313.21 mg; Fosfor: 1996.27 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina B12: 5.12 ug; Magnez: 380.58 mg; Witamina D: 4.14 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**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

**2. śniadanie**chleb 30g 30 g  
(**GLU**)sałatka z pora 1/2 50 g  
(**JAJ, MLE, GOR**)**Obiad**koperkowa zabieleną z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

udziec drobiowy pieczony 100 g

fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g

(GLU)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**chleb 30g 30 g  
(**GLU**)ser zółty 36g 36 g  
(**MLE**)**Kolacja**

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150 g

(MLE)

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

sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia :

2879.12 kcal; Białko ogółem: 129.12 g;

Tłuszcz: 125.03 g; Węglowodany ogółem: 338.23 g; Witamina C: 98.61 mg; Wapń: 1119.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1135.69 ug; Błonnik pokarmowy: 30.93 g; WW: 33.73 Por; Potas: 4111.31 mg; Sód: 8109.34 mg; Fosfor: 2103.84 mg; Żelazo: 13.82 mg; Witamina B12: 4.95 ug; Magnez: 390.67 mg; Witamina D: 4.24 ug;

**vegetariańska****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)chleb 150g 150 g  
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

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

ser topiony 100 g  
(*MLE*)  
jajko gotowane 50 g  
(*JAJ*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

koperkowa zabieleną z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
placki ziemniaczane 300 g  
(*GLU, JAJ*)  
jogurt naturalny 150 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
ser żółty 36g 36 g  
(*MLE*)  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2955.62 kcal; Białko ogółem: 102.76 g;  
Tłuszcz: 116.44 g; Węglowodany  
ogółem: 395.63 g; Witamina C: 103.98  
mg; Wapń: 1937.88 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1240.97 ug; Błonnik  
pokarmowy: 24.35 g; WW: 39.57 Por;  
Potas: 4138.36 mg; Sód: 5340.76 mg;  
Fosfor: 2432.02 mg; Żelazo: 10.62 mg;  
Witamina B12: 6.86 ug; Magnez:  
362.03 mg; Witamina D: 1.90 ug;

2024-07-03

2b

podstawowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

pomidorowa z makar,zabieleną 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
stek wieprzowy 80 g  
(*GLU*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera 100 g  
(*MLE*)  
napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 100 g  
(*JAJ*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2617.65 kcal; Białko ogółem: 88.21 g;  
Tłuszcz: 99.78 g; Węglowodany  
ogółem: 368.36 g; Witamina C: 103.21  
mg; Wapń: 754.75 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1146.46 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.81 g; WW: 36.95 Por;  
Potas: 4300.09 mg; Sód: 11467.85 mg;  
Fosfor: 1647.51 mg; Żelazo: 13.67 mg;  
Witamina B12: 5.03 ug; Magnez:  
387.77 mg; Witamina D: 3.65 ug;

łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
kiełbasa krakowska 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
kiełbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałata -projekt 15 g

#### Obiad

pomidorowa z makar,zabieleną 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta 80 g  
(*JAJ*)  
sos potrawkowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera 100 g  
(*MLE*)  
napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 100 g  
(*JAJ*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2508.94 kcal; Białko ogółem: 88.02 g;  
Tłuszcz: 84.55 g; Węglowodany  
ogółem: 375.60 g; Witamina C: 102.44  
mg; Wapń: 771.02 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1352.20 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.58 g; WW: 37.68 Por;  
Potas: 4323.76 mg; Sód: 13552.34 mg;  
Fosfor: 1673.68 mg; Żelazo: 13.86 mg;  
Witamina B12: 5.37 ug; Magnez:  
406.23 mg; Witamina D: 3.50 ug;

niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
kiełbasa krakowska 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
kiełbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałata -projekt 15 g

#### Obiad

pomidorowa z makar,zabieleną 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta 80 g  
(*JAJ*)  
sos potrawkowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera drobno starta 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  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2418.94 kcal; Białko ogółem: 86.80 g;  
Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodany  
ogółem: 375.52 g; Witamina C: 102.64  
mg; Wapń: 741.92 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1063.60 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.58 g; WW: 37.62 Por;  
Potas: 4406.16 mg; Sód: 10009.74 mg;  
Fosfor: 1600.88 mg; Żelazo: 12.30 mg;  
Witamina B12: 4.05 ug; Magnez:  
384.63 mg; Witamina D: 1.87 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
kiełbasa krakowska 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
kiełbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałata -projekt 15 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

pomidorowa z makar,zabieleną 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta 80 g  
(*JAJ*)  
sos potrawkowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera 100 g  
(*MLE*)  
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  
jajko gotowane 100 g  
(*JAJ*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2568.74 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 98.81 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; Witamina C: 105.17 mg; Wapń: 371.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1435.60 ug; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; WW: 35.19 Por; Potas: 4225.74 mg; Sód: 13887.71 mg; Fosfor: 1635.79 mg; Żelazo: 15.15 mg; Witamina B12: 4.69 ug; Magnez: 402.03 mg; Witamina D: 3.90 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
sałata -projekt 15 g

**Obiad**

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
kluski śląskie 300 g  
(**GLU, JAJ**)  
sos pieczarkowy 130 ml  
(**GLU, MLE**)  
surówka z selera 100 g  
(**MLE**)  
napój z owocow 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2976.69 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 95.57 g; Węglowodany ogółem: 463.13 g; Witamina C: 112.30 mg; Wapń: 1670.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1491.73 ug; Błonnik pokarmowy: 32.84 g; WW: 46.38 Por; Potas: 4036.56 mg; Sód: 8320.23 mg; Fosfor: 1950.98 mg; Żelazo: 12.91 mg; Witamina B12: 6.06 ug; Magnez: 369.79 mg; Witamina D: 3.50 ug;

**2024-07-04****2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
miód 25 g  
jabłko 1 szt

**Obiad**

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
kotlet schabowy 100 g  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta nowa zasmażana z koperkiem 130 g  
(**GLU, MLE**)  
napój z owocow 400 ml

**Kolacja**

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

ogórek świeży 50 g

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2981.03 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 101.37 g; Węglowodany ogółem: 438.42 g; Witamina C: 206.43 mg; Wapń: 1227.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1027.49 ug; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; WW: 43.73 Por; Potas: 4891.34 mg; Sód: 6211.98 mg; Fosfor: 1870.06 mg; Żelazo: 11.52 mg; Witamina B12: 4.97 ug; Magnez: 398.05 mg; Witamina D: 1.44 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
miód 25 g  
jabłko 1 szt

**Obiad**

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
schab duszony 55/130 55 g  
(**GLU, SEL**)  
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  
twaróg z koperkiem 100 g  
(**MLE**)  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2687.98 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 78.34 g; Węglowodany ogółem: 412.50 g; Witamina C: 220.86 mg; Wapń: 1209.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 921.19 ug; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; WW: 41.21 Por; Potas: 4906.55 mg; Sód: 7525.59 mg; Fosfor: 1840.10 mg; Żelazo: 10.57 mg; Witamina B12: 4.85 ug; Magnez: 398.46 mg; Witamina D: 1.29 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
miód 25 g  
jabłko 1 szt

**Obiad**

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
schab duszony 55/130 55 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
buraczki puree 130 g  
(**GLU, MLE**)  
napój z owocow 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z koperkiem 100 g  
(**MLE**)  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia : 2740.87 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 83.03 g; Węglowodany ogółem: 416.35 g; Witamina C: 121.03 mg; Wapń: 1133.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 956.02 ug; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; WW: 41.62 Por; Potas: 4745.89 mg; Sód: 6166.35 mg; Fosfor: 1785.72 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina B12: 4.93 ug; Magnez: 379.68 mg; Witamina D: 1.33 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
szynka konserwowa 36 g  
jabłko 1 szt

**2. śniadanie**

chleb 30g 30 g  
(**GLU**)  
pierś z kurczaka 30g 30 g

**Obiad**

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
schab duszony 55/130 55 g  
(**GLU, SEL**)  
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**)  
szynka łopatkowa 36g 36 g

**Kolacja**

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

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

masło mix 20g 20 g  
 twaróg z koperkiem 100 g  
 (MLE)  
 ogórek świeży 50 g

**Posiłek nocny**

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia :

2612.55 kcal; Białko ogółem: 135.39 g;  
 Tłuszcz: 82.50 g; Węglowodany ogółem: 366.95 g; Witamina C: 213.56 mg; Wapń: 821.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1077.74 ug; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; WW: 36.47 Por; Potas: 5143.63 mg; Sód: 8326.71 mg; Fosfor: 1939.92 mg; Żelazo: 11.92 mg; Witamina B12: 4.11 ug; Magnez: 421.61 mg; Witamina D: 1.51 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
 (GLU, MLE)  
 chleb 150g 150 g  
 (GLU)  
 masło mix 20g 20 g  
 ser żółty 57 g  
 (MLE)  
 ser żółty 36g 36 g  
 (MLE)  
 sałata -projekt 15 g

**Obiad**

pomidorowa z makar.zabielana 500 ml  
 (GLU, JAJ, MLE, SEL)  
 kluski śląskie 300 g  
 (GLU, JAJ)  
 sos pieczarkowy 130 ml  
 (GLU, MLE)  
 surówka z selera 100 g  
 (MLE)  
 napój z owocow 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g  
 (GLU)  
 masło mix 20g 20 g  
 jajko gotowane 100 g  
 (JAJ)  
 pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2976.69 kcal; Białko ogółem: 94.72 g;  
 Tłuszcz: 95.57 g; Węglowodany ogółem: 463.13 g; Witamina C: 112.30 mg; Wapń: 1670.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1491.73 ug; Błonnik pokarmowy: 32.84 g; WW: 46.38 Por; Potas: 4036.56 mg; Sód: 8320.23 mg; Fosfor: 1950.98 mg; Żelazo: 12.91 mg; Witamina B12: 6.06 ug; Magnez: 369.79 mg; Witamina D: 3.50 ug;

**2024-07-05****2b****podstawowa****Śniadanie**

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
 (GLU, MLE)  
 chleb 150g 150 g  
 (GLU)  
 masło mix 20g 20 g  
 marmolada do zupy 40 g  
 kiełbasa żywiecka 57 g

**Obiad**

ogórkowa z ryżem 500 ml  
 (MLE, SEL)  
 makaron z serem i cukrem 300 g  
 (GLU, JAJ, MLE)  
 napój z owocow 400 ml

**Kolacja**

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

masło mix 20g 20 g  
 serek homogenizowany owocowy 150 g  
 (MLE)  
 mandarynka 100 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2886.84 kcal; Białko ogółem: 97.99 g;  
 Tłuszcz: 88.35 g; Węglowodany ogółem: 445.62 g; Witamina C: 69.22 mg; Wapń: 963.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 854.99 ug; Błonnik pokarmowy: 26.08 g; WW: 44.63 Por; Potas: 2543.55 mg; Sód: 4960.96 mg; Fosfor: 1684.97 mg; Żelazo: 10.23 mg; Witamina B12: 4.64 ug; Magnez: 312.88 mg; Witamina D: 1.41 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
 (GLU, MLE)  
 chleb 150g 150 g  
 (GLU)  
 masło mix 20g 20 g  
 marmolada do zupy 40 g  
 kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
 (GLU, SOJ)

**Obiad**

ryżowa dieta 500 ml  
 (SEL)  
 makaron z serem i cukrem 300 g  
 (GLU, JAJ, MLE)  
 napój z owocow 400 ml

**Kolacja**

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

serek homogenizowany owocowy 150 g  
 (MLE)  
 mandarynka 100 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2727.25 kcal; Białko ogółem: 92.25 g;  
 Tłuszcz: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 449.43 g; Witamina C: 74.10 mg; Wapń: 948.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 925.45 ug; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; WW: 45.00 Por; Potas: 2552.63 mg; Sód: 4568.50 mg; Fosfor: 1696.71 mg; Żelazo: 9.66 mg; Witamina B12: 4.17 ug; Magnez: 317.19 mg; Witamina D: 1.04 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
 (GLU, MLE)  
 chleb 150g 150 g  
 (GLU)  
 masło mix 20g 20 g  
 marmolada do zupy 40 g  
 kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
 (GLU, SOJ)

**Obiad**

ryżowa dieta 500 ml  
 (SEL)  
 makaron z serem i cukrem 300 g  
 (GLU, JAJ, MLE)  
 napój z owocow 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
 chleb 150g 150 g  
 (GLU)  
 masło mix 20g 20 g  
 serek homogenizowany owocowy 150 g  
 (MLE)

mandarynka 100 g

**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2727.25 kcal; Białko ogółem: 92.25 g;  
 Tłuszcz: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 449.43 g; Witamina C: 74.10 mg; Wapń: 948.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 925.45 ug; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; WW: 45.00 Por; Potas: 2552.63 mg; Sód: 4568.50 mg; Fosfor: 1696.71 mg; Żelazo: 9.66 mg; Witamina B12: 4.17 ug; Magnez: 317.19 mg; Witamina D: 1.04 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

chleb 150g 150 g  
 (GLU)  
 masło mix 20g 20 g  
 kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g  
 (GLU, SOJ)  
 ser żółty 57 g  
 (MLE)  
 ogórek kiszony 50 g 50 g

**2. śniadanie**

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

**Obiad**

ryżowa dieta 500 ml  
 (SEL)  
 makaron z serem b/cukru 300 g  
 (GLU, JAJ, MLE)  
 napój z owocow b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

chleb 30g 30 g  
 (GLU)  
 szynka wieprzowa 36g 36 g  
 (GLU, SOJ, MLE, SEL)

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml

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

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
mandarynka 100 g

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt  
**Wartości odżywcze:** Energia : 2501.45 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 81.29 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; Witamina C: 76.63 mg; Wapń: 1181.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 980.85 ug; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; WW: 35.91 Por; Potas: 2364.15 mg; Sód: 5258.66 mg; Fosfor: 1739.41 mg; Żelazo: 9.27 mg; Witamina B12: 4.52 ug; Magnez: 277.34 mg; Witamina D: 1.28 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
marmolada do zupy 40 g  
ser żółty 57 g  
(*MLE*)

#### Obiad

ogórkowa z ryżem 500 ml  
(*MLE, SEL*)  
makaron z serem i cukrem 300 g  
(*GLU, JAJ, MLE*)  
napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

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

serek homogenizowany owocowy 150 g  
(*MLE*)  
mandarynka 100 g

#### Posiłek nocny

jabłko 1 szt  
**Wartości odżywcze:** Energia : 2885.64 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 86.61 g; Węglowodany ogółem: 445.68 g; Witamina C: 69.22 mg; Wapń: 1479.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1012.79 ug; Błonnik pokarmowy: 26.08 g; WW: 44.63 Por; Potas: 2395.35 mg; Sód: 4713.16 mg; Fosfor: 1885.37 mg; Żelazo: 9.45 mg; Witamina B12: 5.32 ug; Magnez: 315.28 mg; Witamina D: 1.12 ug;

2024-07-06

2b

#### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
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

#### Obiad

grysikowa 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
kiełbasa biała 90 g  
(*SOJ*)  
sos chrzanowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z marchwii i jabłek 100 g  
(*MLE*)  
napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 36g 36 g  
(*MLE*)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml  
**Wartości odżywcze:** Energia : 2790.77 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 113.04 g; Węglowodany ogółem: 374.73 g; Witamina C: 119.92 mg; Wapń: 1244.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2435.67 ug; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; WW: 37.46 Por; Potas: 4249.73 mg; Sód: 8827.99 mg; Fosfor: 1735.60 mg; Żelazo: 11.38 mg; Witamina B12: 4.47 ug; Magnez: 363.48 mg; Witamina D: 1.81 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
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

#### Obiad

grysikowa 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
gulasz z udźca z indyka 55 g  
(*GLU, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z marchwii i jabłek 100 g  
(*MLE*)

napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg 50 g 50 g  
(*MLE*)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml  
**Wartości odżywcze:** Energia : 2551.39 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 83.21 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; Witamina C: 103.40 mg; Wapń: 913.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2310.87 ug; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; WW: 37.20 Por; Potas: 4407.01 mg; Sód: 7931.72 mg; Fosfor: 1723.99 mg; Żelazo: 10.03 mg; Witamina B12: 4.12 ug; Magnez: 370.91 mg; Witamina D: 1.22 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
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

#### Obiad

grysikowa 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
gulasz z udźca z indyka 55 g  
(*GLU, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g  
(*MLE*)

napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg 50 g 50 g  
(*MLE*)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml  
**Wartości odżywcze:** Energia : 2535.19 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 83.21 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; Witamina C: 103.40 mg; Wapń: 913.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2310.87 ug; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4406.93 mg; Sód: 7543.18 mg; Fosfor: 1723.91 mg; Żelazo: 10.03 mg; Witamina B12: 4.12 ug; Magnez: 368.01 mg; Witamina D: 1.22 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

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

#### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)  
kiełbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)

#### Obiad

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

grycikowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka 55 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z marchwii i jabłek 100 g  
(**MLE**)  
napój z owoców 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  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2534.86 kcal; Białko ogółem: 109.72 g;  
Tłuszcz: 91.85 g; Węglowodany  
ogółem: 344.49 g; Witamina C: 91.79  
mg; Wapń: 527.87 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3323.27 ug; Błonnik  
pokarmowy: 32.40 g; WW: 34.30 Por;  
Potas: 4344.34 mg; Sód: 8926.94 mg;  
Fosfor: 1695.45 mg; Żelazo: 13.62 mg;  
Witamina B12: 7.73 ug; Magnez:  
373.71 mg; Witamina D: 1.80 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

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

sałatka jarzynowa 100 g  
(**MLE, GOR**)  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)

### Obiad

grycikowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)  
sos chrzanowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z marchwii i jabłek 100 g  
(**MLE**)  
napój z owoców 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**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2845.82 kcal; Białko ogółem: 111.40 g;  
Tłuszcz: 106.76 g; Węglowodany  
ogółem: 394.06 g; Witamina C: 144.05  
mg; Wapń: 2166.01 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3646.32 ug; Błonnik  
pokarmowy: 36.75 g; WW: 39.40 Por;  
Potas: 4352.63 mg; Sód: 10382.94 mg;  
Fosfor: 2335.56 mg; Żelazo: 14.29 mg;  
Witamina B12: 7.52 ug; Magnez:  
427.88 mg; Witamina D: 4.64 ug;