

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

2024-09-22

2b

podstawowa

### 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

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
schab duszony w sosie  
śmietanowym-projekt 205 g  
(**GLU, MLE, 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**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3043.90 kcal; Białko ogółem: 118.99 g;  
Tłuszcz: 137.02 g; Węglowodany  
ogółem: 357.01 g; Witamina C: 140.79  
mg; Wapń: 1250.89 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3395.33 ug; Błonnik  
pokarmowy: 27.57 g; WW: 35.65 Por;  
Potas: 4380.72 mg; Sód: 7601.20 mg;  
Fosfor: 1948.84 mg; Żelazo: 15.09 mg;  
Witamina B12: 14.33 ug; Magnez:  
384.90 mg; Witamina D: 2.14 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

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
schab duszony w sosie  
śmietanowym-projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych 100 g  
(**MLE**)  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
kiełbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
twarog z koperkiem 50 g  
(**MLE**)

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2745.42 kcal; Białko ogółem: 107.55 g;  
Tłuszcz: 110.02 g; Węglowodany  
ogółem: 355.51 g; Witamina C: 88.35  
mg; Wapń: 891.15 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2311.38 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.38 g; WW: 35.63 Por;  
Potas: 4285.37 mg; Sód: 7348.56 mg;  
Fosfor: 1811.87 mg; Żelazo: 11.18 mg;  
Witamina B12: 4.82 ug; Magnez:  
364.26 mg; Witamina D: 1.98 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

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
schab duszony w sosie  
śmietanowym-projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych 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  
kiełbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
twarog z koperkiem 50 g  
(**MLE**)

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2720.62 kcal; Białko ogółem: 107.91 g;  
Tłuszcz: 106.82 g; Węglowodany  
ogółem: 356.03 g; Witamina C: 88.55  
mg; Wapń: 905.35 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2284.58 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.38 g; WW: 35.67 Por;  
Potas: 4302.17 mg; Sód: 7353.76 mg;  
Fosfor: 1822.07 mg; Żelazo: 11.18 mg;  
Witamina B12: 4.86 ug; Magnez:  
365.66 mg; Witamina D: 1.96 ug;

cukrzyca 5

### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
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**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)

### Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
schab duszony w sosie  
śmietanowym-projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych 100 g  
(**MLE**)  
napój z owocow b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
(**GLU**)  
twarog z koperkiem 50 g  
(**MLE**)

### Kolacja

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

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2786.69 kcal; Białko ogółem: 119.97 g;  
Tłuszcz: 121.64 g; Węglowodany  
ogółem: 331.17 g; Witamina C: 94.49  
mg; Wapń: 1129.36 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2452.58 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.87 g; WW: 33.01 Por;  
Potas: 3997.90 mg; Sód: 7905.28 mg;  
Fosfor: 1966.64 mg; Żelazo: 12.22 mg;  
Witamina B12: 4.90 ug; Magnez:  
362.36 mg; Witamina D: 2.05 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**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
kotlety sojowy 6szt 6 szt  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty czerwonej 100 g  
napój z owocow 400 ml

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

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
twaróg z koperkiem 100 g  
**(MLE)**  
ogórek kiszony 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2903.99 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 121.11 g; Węglowodany ogółem: 382.73 g; Witamina C: 137.93 mg; Wapń: 1392.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1075.11 ug; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; WW: 38.30 Por; Potas: 4657.73 mg; Sód: 6410.77 mg; Fosfor: 2013.90 mg; Żelazo: 13.56 mg; Witamina B12: 4.45 ug; Magnez: 433.79 mg; Witamina D: 0.92 ug;

**2024-09-23****2b****podstawowa****Śniadanie**

kakao 450 ml  
**(MLE)**  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
**(RYB)**  
twaróg 50 g 50 g  
**(MLE)**  
sałata -projekt 15 g

**Obiad**

koperkowa z lanym ciastem 500 ml  
**(GLU, JAJ, MLE, SEL)**  
spagetti z miesem woł-projekt 350 g  
**(GLU, JAJ, SEL)**  
napój z owocow 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g  
jajko gotowane 100 g  
**(JAJ)**

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2939.15 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 94.22 g; Węglowodany ogółem: 418.55 g; Witamina C: 36.47 mg; Wapń: 1085.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1427.56 ug; Błonnik pokarmowy: 22.34 g; WW: 41.93 Por; Potas: 3012.10 mg; Sód: 6974.13 mg; Fosfor: 2026.60 mg; Żelazo: 17.10 mg; Witamina B12: 22.62 ug; Magnez: 356.07 mg; Witamina D: 12.97 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

kakao 450 ml  
**(MLE)**  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
**(GLU, SOJ)**  
twaróg 50 g 50 g  
**(MLE)**  
sałata -projekt 15 g

**Obiad**

koperkowa z lanym ciastem 500 ml  
**(GLU, JAJ, MLE, SEL)**  
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g  
**(GLU, SEL)**  
makaron spaghetti 200 g  
napój z owocow 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g  
jajko gotowane 100 g  
**(JAJ)**

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2636.41 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 80.83 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g; Witamina C: 27.68 mg; Wapń: 771.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1272.94 ug; Błonnik pokarmowy: 20.47 g; WW: 38.33 Por; Potas: 2597.72 mg; Sód: 8434.18 mg; Fosfor: 1662.86 mg; Żelazo: 13.96 mg; Witamina B12: 6.46 ug; Magnez: 327.49 mg; Witamina D: 3.56 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

kakao 450 ml  
**(MLE)**  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
**(GLU, SOJ)**  
twaróg 50 g 50 g  
**(MLE)**  
sałata -projekt 15 g

**Obiad**

koperkowa z lanym ciastem 500 ml  
**(GLU, JAJ, MLE, SEL)**  
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g  
**(GLU, SEL)**  
makaron nitki 200 g  
napój z owocow 400 ml

**Kolacja**

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

masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g  
pierś z kurczaka 55 g  
pierś z kurczaka 30g 30 g  
produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2642.96 kcal; Białko ogółem: 136.45 g; Tłuszcz: 69.36 g; Węglowodany ogółem: 385.81 g; Witamina C: 34.02 mg; Wapń: 750.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1468.14 ug; Błonnik pokarmowy: 22.53 g; WW: 38.68 Por; Potas: 3274.47 mg; Sód: 7647.33 mg; Fosfor: 1891.40 mg; Żelazo: 12.75 mg; Witamina B12: 5.54 ug; Magnez: 375.14 mg; Witamina D: 1.82 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
**(RYB)**  
twaróg 50 g 50 g  
**(MLE)**  
sałata -projekt 15 g

**2. Śniadanie**

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

**Obiad**

koperkowa z lanym ciastem 500 ml  
**(GLU, JAJ, MLE, SEL)**  
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g  
**(GLU, SEL)**  
makaron spaghetti 200 g  
napój owocowy 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  
ser topiony smakowy 100 g  
**(MLE)**  
jajko gotowane 100 g  
**(JAJ)**

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2969.28 kcal; Białko ogółem: 139.42 g; Tłuszcz: 126.16 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; Witamina C: 18.81 mg; Wapń: 1249.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1451.69 ug; Błonnik pokarmowy: 22.22 g; WW: 33.78 Por; Potas: 2645.35 mg; Sód: 9612.89 mg; Fosfor: 2549.13 mg; Żelazo: 17.36 mg; Witamina B12: 23.58 ug; Magnez: 341.25 mg; Witamina D: 13.37 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

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

**Obiad**

koperkowa z lanym ciastem 500 ml  
**(GLU, JAJ, MLE, SEL)**  
spaghetti wegetariańskie-pilotaż 350 g  
**(GLU, MLE, SEL)**  
napój z owocow 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

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

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
dżem 40g do zupy 40 g  
jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2761.62 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 94.79 g; Węglowodany ogółem: 387.65 g; Witamina C: 33.97 mg; Wapń: 1196.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1533.49 ug; Błonnik pokarmowy: 21.90 g; WW: 38.67 Por; Potas: 2111.58 mg; Sód: 7165.21 mg; Fosfor: 1836.54 mg; Żelazo: 14.39 mg; Witamina B12: 21.23 ug; Magnez: 282.67 mg; Witamina D: 12.49 ug;

**2024-09-24**

**2b**

#### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa parówkowa 90 g  
ketchup -projekt 20 g

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
kaszanka z cebulą-projekt 170 g  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta kiszona zasmażana 130 g  
(**GLU**)  
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**)  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2895.15 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 129.11 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; Witamina C: 92.54 mg; Wapń: 1092.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 821.98 ug; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; WW: 35.47 Por; Potas: 3469.53 mg; Sód: 9036.63 mg; Fosfor: 1886.87 mg; Żelazo: 21.25 mg; Witamina B12: 4.43 ug; Magnez: 376.64 mg; Witamina D: 1.94 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**)  
ketchup -projekt 20 g

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka 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  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2662.85 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 101.78 g; Węglowodany ogółem: 354.77 g; Witamina C: 73.76 mg; Wapń: 824.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2859.03 ug; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3958.30 mg; Sód: 6411.39 mg; Fosfor: 1675.89 mg; Żelazo: 10.41 mg; Witamina B12: 4.30 ug; Magnez: 361.64 mg; Witamina D: 1.14 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

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

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka 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  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2563.64 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 92.87 g; Węglowodany ogółem: 347.91 g; Witamina C: 81.42 mg; Wapń: 780.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2886.78 ug; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; WW: 34.82 Por; Potas: 4201.50 mg; Sód: 6343.55 mg; Fosfor: 1740.66 mg; Żelazo: 10.15 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 369.80 mg; Witamina D: 0.86 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
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**)  
serek homogenizowany naturalny 75 g  
(**MLE**)

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g

kapusta kiszona zasmażana 130 g  
(**GLU**)  
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  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2622.34 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 105.64 g; Węglowodany ogółem: 325.27 g; Witamina C: 96.36 mg; Wapń: 437.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 982.55 ug; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; WW: 32.30 Por; Potas: 3901.44 mg; Sód: 7229.04 mg; Fosfor: 1635.44 mg; Żelazo: 11.69 mg; Witamina B12: 3.72 ug; Magnez: 348.41 mg; Witamina D: 1.54 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  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

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

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

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

miod 25 g

sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2891.24 kcal; Białko ogółem: 94.68 g;  
Tłuszcz: 106.51 g; Węglowodany  
ogółem: 416.19 g; Witamina C: 84.98  
mg; Wapń: 911.68 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1017.98 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.08 g; WW: 41.66 Por;  
Potas: 3056.25 mg; Sód: 3966.05 mg;  
Fosfor: 1741.61 mg; Żelazo: 10.81 mg;  
Witamina B12: 7.86 ug; Magnez:  
307.20 mg; Witamina D: 2.94 ug;

**2024-09-25**

**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**)

klops wieprzowo-drobiowy  
-podstawa-projekt 120 g  
(**JAJ**)

sos pieczarkowy 130 ml  
(**GLU, MLE**)

ziemniaki 250 250 g

buraczki z ogórkiem 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

masło mix 20g 20 g

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

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

szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2947.28 kcal; Białko ogółem: 92.17 g;  
Tłuszcz: 133.89 g; Węglowodany  
ogółem: 379.31 g; Witamina C: 97.48  
mg; Wapń: 760.21 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3134.38 ug; Błonnik  
pokarmowy: 37.36 g; WW: 37.88 Por;  
Potas: 4398.44 mg; Sód: 10006.07 mg;  
Fosfor: 1765.35 mg; Żelazo: 19.99 mg;  
Witamina B12: 9.34 ug; Magnez:  
431.62 mg; Witamina D: 3.61 ug;

**łatwo strawna**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(**GLU, MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

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

pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)

pulpet wieprz.-wołowy -dieta-projekt  
100 g  
(**JAJ**)

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

ziemniaki 250 250 g

buraki z jabłkiem 130 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

masło mix 20g 20 g

chleb pszenny 150g 150 g

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

szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2694.84 kcal; Białko ogółem: 108.84 g;  
Tłuszcz: 99.27 g; Węglowodany  
ogółem: 366.85 g; Witamina C: 99.14  
mg; Wapń: 838.92 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1446.03 ug; Błonnik  
pokarmowy: 24.83 g; WW: 36.63 Por;  
Potas: 4405.99 mg; Sód: 11702.04 mg;  
Fosfor: 1684.80 mg; Żelazo: 13.08 mg;  
Witamina B12: 4.38 ug; Magnez:  
411.40 mg; Witamina D: 1.88 ug;

**niskotłuszczowe**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(**GLU, MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

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

pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)

pulpet wieprz.-wołowy -dieta-projekt  
100 g  
(**JAJ**)

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

ziemniaki 250 250 g

buraki z jabłkami miazga 130 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

masło mix 20g 20 g

chleb pszenny 150g 150 g

sałatka jarzynowa -diety  
niskotłuszczowe 100 g

szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2663.34 kcal; Białko ogółem: 109.68 g;  
Tłuszcz: 92.86 g; Węglowodany  
ogółem: 375.36 g; Witamina C: 106.77  
mg; Wapń: 892.76 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2015.23 ug; Błonnik  
pokarmowy: 27.82 g; WW: 37.54 Por;  
Potas: 4717.69 mg; Sód: 12166.69 mg;  
Fosfor: 1729.33 mg; Żelazo: 13.59 mg;  
Witamina B12: 4.43 ug; Magnez:  
431.50 mg; Witamina D: 1.91 ug;

**cukrzyca 5**

#### Śniadanie

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

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

pomidor 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

ryba w folii z jarzynami 80 g

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)

pulpet wieprz.-wołowy -dieta-projekt  
100 g  
(**JAJ**)

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

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera cukrzyca 100 g  
(**MLE**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

ser zółty 36g 36 g  
(**MLE**)

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml

masło mix 20g 20 g

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

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

szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2539.07 kcal; Białko ogółem: 124.89 g;  
Tłuszcz: 100.28 g; Węglowodany  
ogółem: 325.73 g; Witamina C: 97.46  
mg; Wapń: 756.68 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1707.82 ug; Błonnik  
pokarmowy: 40.52 g; WW: 32.38 Por;  
Potas: 4572.74 mg; Sód: 12081.00 mg;  
Fosfor: 2214.62 mg; Żelazo: 13.72 mg;  
Witamina B12: 7.73 ug; Magnez:  
500.15 mg; Witamina D: 1.77 ug;

**vegetariańska**

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

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
pomidor 50 g 50 g  
powidło do zupy 40 g

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
kluski śląskie projekt 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
sos pieczarkowy 130 ml  
(**GLU, MLE**)  
buraczki z ogórkiem 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
masło mix 20g 20 g  
chleb razowy 150g 150 g  
(**GLU**)  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3054.28 kcal; Białko ogółem: 92.03 g;  
Tłuszcz: 88.85 g; Węglowodany  
ogółem: 510.81 g; Witamina C: 122.37  
mg; Wapń: 1427.71 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1595.93 ug; Błonnik  
pokarmowy: 40.43 g; WW: 51.00 Por;  
Potas: 4684.19 mg; Sód: 7568.47 mg;  
Fosfor: 1972.40 mg; Żelazo: 15.15 mg;  
Witamina B12: 4.56 ug; Magnez:  
443.02 mg; Witamina D: 2.06 ug;

**2024-09-26****2b****podstawowa****Śniadanie**

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
sałata -projekt 15 g

**Obiad**

neapolitańska z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
pieczeń wołowa-nor-projekt 75 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
kalańior z masłem i bułką tartą 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa żywiecka- 36 g  
pasta z jajek 50g 50 g  
(**JAJ**)  
ogórek świeży 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2792.18 kcal; Białko ogółem: 116.79 g;  
Tłuszcz: 107.48 g; Węglowodany  
ogółem: 362.43 g; Witamina C: 123.09  
mg; Wapń: 941.58 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1037.55 ug; Błonnik  
pokarmowy: 25.70 g; WW: 36.39 Por;  
Potas: 3890.23 mg; Sód: 7041.53 mg;  
Fosfor: 1802.40 mg; Żelazo: 14.11 mg;  
Witamina B12: 6.11 ug; Magnez:  
367.17 mg; Witamina D: 2.46 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
sałata -projekt 15 g

**Obiad**

neapolitańska z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
pieczeń wołowa-nor-projekt 75 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
kalańior z masłem i bułką tartą 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pasta z jajek 50g 50 g  
(**JAJ**)  
ogórek świeży 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2753.18 kcal; Białko ogółem: 121.07 g;  
Tłuszcz: 100.82 g; Węglowodany  
ogółem: 357.95 g; Witamina C: 123.09  
mg; Wapń: 938.98 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1035.95 ug; Błonnik  
pokarmowy: 21.20 g; WW: 35.95 Por;  
Potas: 3897.63 mg; Sód: 7324.33 mg;  
Fosfor: 1842.80 mg; Żelazo: 14.49 mg;  
Witamina B12: 6.09 ug; Magnez:  
374.17 mg; Witamina D: 2.52 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
sałata -projekt 15 g

**Obiad**

jarzynowa z ryżem zabieleną-wątro 500  
ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
pieczeń wołowa-nor-projekt 75 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
jarzyna duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2602.27 kcal; Białko ogółem: 114.27 g;  
Tłuszcz: 86.31 g; Węglowodany  
ogółem: 360.37 g; Witamina C: 86.71  
mg; Wapń: 731.53 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1845.20 ug; Błonnik  
pokarmowy: 23.04 g; WW: 36.16 Por;  
Potas: 4295.88 mg; Sód: 8847.34 mg;  
Fosfor: 1793.62 mg; Żelazo: 14.57 mg;  
Witamina B12: 5.34 ug; Magnez:  
394.17 mg; Witamina D: 2.12 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

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  
sałata -projekt 15 g

**2. śniadanie**

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

**Obiad**

neapolitańska z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
pieczeń wołowa-nor-projekt 75 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
kalańior z masłem i bułką tartą 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

chleb 30g 30 g  
(**GLU**)  
serek homogenizowany naturalny 75 g  
(**MLE**)

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

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

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa żywiecka- 36 g  
pasta z jajek 50g 50 g  
(**JAJ**)  
ogórek świeży 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2758.08 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 103.66 g; Węglowodany ogółem: 361.15 g; Witamina C: 117.98 mg; Wapń: 742.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 969.45 ug; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; WW: 36.17 Por; Potas: 3642.99 mg; Sód: 7499.73 mg; Fosfor: 1741.17 mg; Żelazo: 14.03 mg; Witamina B12: 5.64 ug; Magnez: 343.03 mg; Witamina D: 2.45 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(**RYB**)  
sałata -projekt 15 g

### Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
pieczeń wolowa-nor-projekt 75 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
kalaftor z masłem i bułką tartą 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
pasta z jajek 50g 50 g  
(**JAJ**)  
ogórek świeży 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2892.58 kcal; Białko ogółem: 132.95 g; Tłuszcz: 110.88 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; Witamina C: 124.05 mg; Wapń: 1583.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1221.95 ug; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; WW: 36.47 Por; Potas: 4155.83 mg; Sód: 6953.53 mg; Fosfor: 2365.20 mg; Żelazo: 16.67 mg; Witamina B12: 23.18 ug; Magnez: 407.97 mg; Witamina D: 11.66 ug;

**2024-09-27**

**2b**

### podstawowa

### Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
miód 25 g  
szynka konserwowa 36 g

### Obiad

zupa gulaszowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
makaron z jabłkami i cynamonem 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb razowy 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
twaróg na słodko 50 g  
(**MLE**)  
jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2963.95 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 79.84 g; Węglowodany ogółem: 499.58 g; Witamina C: 135.96 mg; Wapń: 803.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1124.44 ug; Błonnik pokarmowy: 39.87 g; WW: 50.01 Por; Potas: 3972.07 mg; Sód: 6891.81 mg; Fosfor: 1750.10 mg; Żelazo: 14.11 mg; Witamina B12: 4.11 ug; Magnez: 403.64 mg; Witamina D: 1.83 ug;

### łatwo strawna

### Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
miód 25 g  
szynka konserwowa 36 g

### Obiad

zupa gulaszowa dieta 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
makaron z jabłkami i cynamonem 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
twaróg na słodko 50 g  
(**MLE**)  
jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3015.25 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 78.38 g; Węglowodany ogółem: 496.62 g; Witamina C: 79.89 mg; Wapń: 766.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1002.95 ug; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; WW: 49.68 Por; Potas: 3587.24 mg; Sód: 6736.02 mg; Fosfor: 1575.58 mg; Żelazo: 12.42 mg; Witamina B12: 4.11 ug; Magnez: 344.91 mg; Witamina D: 1.87 ug;

### niskotłuszczowe

### Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
miód 25 g  
szynka konserwowa 36 g

### Obiad

zupa gulaszowa dieta 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
makaron z jabłkami d.  
niskotłusz.-projekt 350 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb pszenny 150g 150 g  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
twaróg na słodko 50 g  
(**MLE**)  
jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3015.25 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 78.38 g; Węglowodany ogółem: 496.62 g; Witamina C: 79.89 mg; Wapń: 764.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1002.95 ug; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; WW: 49.68 Por; Potas: 3587.24 mg; Sód: 4405.02 mg; Fosfor: 1575.10 mg; Żelazo: 12.41 mg; Witamina B12: 4.11 ug; Magnez: 327.51 mg; Witamina D: 1.87 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

### 2. śniadanie

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

### Obiad

zupa gulaszowa dieta 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
ryż z warzywami z mięsem woł i mieszaną warzywna 350 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

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

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

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

twaróg na słońce 100 g  
(*MLE*)

jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2843.77 kcal; Białko ogółem: 145.88 g; Tłuszcz: 100.99 g; Węglowodany ogółem: 370.96 g; Witamina C: 96.58 mg; Wapń: 689.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1510.46 ug; Błonnik pokarmowy: 36.93 g; WW: 37.02 Por; Potas: 4142.36 mg; Sód: 5347.17 mg; Fosfor: 2518.26 mg; Żelazo: 16.25 mg; Witamina B12: 5.01 ug; Magnez: 401.45 mg; Witamina D: 2.57 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ser topiony 100 g  
(*MLE*)

miod 25 g

### Obiad

fasolowa z ziemniakami 500 ml

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

napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb razowy 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

twaróg na słońce 50 g  
(*MLE*)

dżem 40g do zupy 40 g

jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3164.63 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 93.14 g; Węglowodany ogółem: 531.52 g; Witamina C: 82.26 mg; Wapń: 1213.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1057.53 ug; Błonnik pokarmowy: 46.37 g; WW: 53.17 Por; Potas: 3812.22 mg; Sód: 9397.55 mg; Fosfor: 2186.99 mg; Żelazo: 15.42 mg; Witamina B12: 3.77 ug; Magnez: 465.61 mg; Witamina D: 1.60 ug;

2024-09-28

2b

### podstawowa

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150 g  
(*MLE*)

kielbasa żywiecka- 36 g

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

żurek z kielbasą 500 ml  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

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

napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

mielonka tyrolska 57 g

sałatka z pora 1/2 50 g  
(*JAJ, MLE, GOR*)

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2654.52 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 105.94 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; Witamina C: 110.27 mg; Wapń: 854.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1132.54 ug; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; WW: 36.09 Por; Potas: 3306.64 mg; Sód: 5880.85 mg; Fosfor: 1651.83 mg; Żelazo: 12.83 mg; Witamina B12: 4.52 ug; Magnez: 309.53 mg; Witamina D: 2.82 ug;

### łatwo strawna

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150 g  
(*MLE*)

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

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

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

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

napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)

sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 1/2szt 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2360.92 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 74.26 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; Witamina C: 107.16 mg; Wapń: 835.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1311.94 ug; Błonnik pokarmowy: 21.13 g; WW: 34.85 Por; Potas: 3145.69 mg; Sód: 5132.05 mg; Fosfor: 1680.05 mg; Żelazo: 11.92 mg; Witamina B12: 4.74 ug; Magnez: 309.76 mg; Witamina D: 3.11 ug;

### niskotłuszczowe

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150 g  
(*MLE*)

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

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

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

kasza jęczmienna z warzywami -dieta niskotłuszczowa 350 g  
(*GLU*)

budyń 200 ml  
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)

sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 1/2szt 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2503.02 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 68.68 g; Węglowodany ogółem: 404.12 g; Witamina C: 88.54 mg; Wapń: 1057.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2416.54 ug; Błonnik pokarmowy: 25.91 g; WW: 40.59 Por; Potas: 3786.89 mg; Sód: 5210.57 mg; Fosfor: 1685.46 mg; Żelazo: 10.24 mg; Witamina B12: 3.94 ug; Magnez: 351.30 mg; Witamina D: 0.75 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)

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

pomidor 50 g 50 g

### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)

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

### Obiad

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

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

napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)

twaróg 50 g 50 g  
(*MLE*)

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

### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g  
**(GLU, SOJ)**  
sałata wiosenna z sałaty lodowej i  
pomidora 1/2szt 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2287.40 kcal; Białko ogółem: 91.99 g;  
Tłuszcz: 85.15 g; Węglowodany  
ogółem: 312.80 g; Witamina C: 102.06  
mg; Wapń: 468.59 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1246.66 ug; Błonnik  
pokarmowy: 27.91 g; WW: 31.32 Por;  
Potas: 2790.40 mg; Sód: 5260.84 mg;  
Fosfor: 1599.40 mg; Żelazo: 12.06 mg;  
Witamina B12: 4.01 ug; Magnez:  
284.97 mg; Witamina D: 3.13 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)**  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

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

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
sałatka z pora 100 g  
**(JAJ, MLE, GOR)**  
jajko gotowane 50 g  
**(JAJ)**

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2484.07 kcal; Białko ogółem: 93.91 g;  
Tłuszcz: 92.00 g; Węglowodany  
ogółem: 351.68 g; Witamina C: 151.23  
mg; Wapń: 1164.51 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1997.74 ug; Błonnik  
pokarmowy: 34.18 g; WW: 35.37 Por;  
Potas: 3520.14 mg; Sód: 3970.60 mg;  
Fosfor: 1953.13 mg; Żelazo: 17.03 mg;  
Witamina B12: 6.48 ug; Magnez:  
331.98 mg; Witamina D: 6.90 ug;