

**Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)****2024.10.20****2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
schab duszony w sosie  
śmietanowo-czosnkowym-projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty czerwonej 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2613.25 kcal; Białko ogółem: 112.23 g;  
Tłuszcz: 91.67 g; Węglowodany  
ogółem: 357.47 g; Witamina C: 136.53  
mg; Wapń: 851.33 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 983.10 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.32 g; WW: 35.79 Por;  
Potas: 4030.14 mg; Sód: 10705.73 mg;  
Fosfor: 1827.17 mg; Żelazo: 12.16 mg;  
Witamina B12: 4.89 ug; Magnez:  
391.95 mg; Witamina D: 2.70 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
schab duszony w sosie  
śmietanowym-projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z marchwii i jabłek 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2554.81 kcal; Białko ogółem: 110.74 g;  
Tłuszcz: 86.64 g; Węglowodany  
ogółem: 355.64 g; Witamina C: 83.57  
mg; Wapń: 805.86 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2507.46 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.45 g; WW: 35.67 Por;  
Potas: 3990.86 mg; Sód: 10087.84 mg;  
Fosfor: 1809.42 mg; Żelazo: 12.10 mg;  
Witamina B12: 4.90 ug; Magnez:  
383.49 mg; Witamina D: 2.75 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
schab duszony w sosie  
śmietanowym-projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z marchwii i jabłka drobno  
starta 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)

kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2772.86 kcal; Białko ogółem: 113.24 g;  
Tłuszcz: 110.54 g; Węglowodany  
ogółem: 355.47 g; Witamina C: 83.57  
mg; Wapń: 882.03 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2398.96 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.45 g; WW: 35.60 Por;  
Potas: 4024.28 mg; Sód: 10103.80 mg;  
Fosfor: 1882.34 mg; Żelazo: 11.12 mg;  
Witamina B12: 4.98 ug; Magnez:  
384.59 mg; Witamina D: 2.01 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
twarożek z cebulką czerwoną 100 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa drobiowa w bloku  
57 g

**2. śniadanie**

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

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
schab duszony w sosie  
śmietanowym-projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty czerwonej 100 g  
napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

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

ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)

**Kolacja**

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2578.51 kcal; Białko ogółem: 131.16 g;  
Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany  
ogółem: 317.94 g; Witamina C: 120.39  
mg; Wapń: 758.40 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1185.03 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.10 g; WW: 31.66 Por;  
Potas: 3857.30 mg; Sód: 10000.36 mg;  
Fosfor: 1931.41 mg; Żelazo: 13.37 mg;  
Witamina B12: 4.75 ug; Magnez:  
383.16 mg; Witamina D: 3.15 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
twarożek z cebulką czerwoną 100 g  
(**MLE**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
pierogi ruskie -projekt 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
sałatka z kapusty czerwonej 100 g



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

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(*MLE*)  
marmolada do zupy 40 g  
jabłko 1 szt

#### Obiad

ziemniaczana 500 ml  
(*GLU, 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  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3111.98 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 103.61 g; Węglowodany ogółem: 497.17 g; Witamina C: 150.14 mg; Wapń: 1065.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1226.32 ug; Błonnik pokarmowy: 48.32 g; WW: 49.78 Por; Potas: 4936.60 mg; Sód: 8115.74 mg; Fosfor: 1910.65 mg; Żelazo: 17.72 mg; Witamina B12: 3.58 ug; Magnez: 522.27 mg; Witamina D: 1.32 ug;

**2024.10.22**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser topiony 100 g  
(*MLE*)  
schab gotowany 30 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

rosolnik 500 ml  
(*SEL*)  
wątroba wieprzowa-projekt 220 g  
(*GLU*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z kiszzonej kapusty 100 g  
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*)  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2857.28 kcal; Białko ogółem: 129.07 g; Tłuszcz: 110.79 g; Węglowodany ogółem: 362.91 g; Witamina C: 157.53 mg; Wapń: 1144.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 24969.40 ug; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; WW: 36.39 Por; Potas: 4465.65 mg; Sód: 9519.50 mg; Fosfor: 2638.15 mg; Żelazo: 45.76 mg; Witamina B12: 49.08 ug; Magnez: 407.82 mg; Witamina D: 3.88 ug;

**łatwo strawna**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
schab gotowany 30 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

rosolnik 500 ml  
(*SEL*)  
golabki z kapusty włoskiej i wieprzowiny 250 g  
ziemniaki 250 250 g  
sos pomidorowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(*MLE*)  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2997.49 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 117.29 g; Węglowodany ogółem: 415.31 g; Witamina C: 290.60 mg; Wapń: 1036.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1461.25 ug; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; WW: 41.57 Por; Potas: 4964.69 mg; Sód: 9187.44 mg; Fosfor: 1797.00 mg; Żelazo: 11.51 mg; Witamina B12: 3.81 ug; Magnez: 417.15 mg; Witamina D: 1.53 ug;

**niskotłuszczowe**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
schab gotowany 30 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

rosolnik 500 ml  
(*SEL*)  
ryz z warzywami i mięsem woł-wątrobowe 300 g  
(*SEL*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2528.33 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 92.97 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; Witamina C: 70.05 mg; Wapń: 832.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2807.70 ug; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; WW: 36.14 Por; Potas: 3319.74 mg; Sód: 6347.39 mg; Fosfor: 1591.88 mg; Żelazo: 10.51 mg; Witamina B12: 4.22 ug; Magnez: 314.47 mg; Witamina D: 1.40 ug;

**cukrzyca 5**

#### Śniadanie

chleb 120g 120 g  
(*GLU*)  
masło 10g 10 g  
(*MLE*)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
schab gotowany 30 g  
pomidor 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

rosolnik 500 ml  
(*SEL*)  
golabki z kapusty włoskiej i wieprzowiny 250 g  
ziemniaki 200g 200 g  
sos pomidorowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
napój z owoców b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 120g 120 g  
(*GLU*)  
masło mix 10g 10 g  
sałatka z pora 100 g  
(*JAJ, MLE, GOR*)  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2783.56 kcal; Białko ogółem: 130.83 g; Tłuszcz: 113.60 g; Węglowodany ogółem: 345.14 g; Witamina C: 308.35 mg; Wapń: 1002.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1422.00 ug; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; WW: 34.50 Por; Potas: 4902.02 mg; Sód: 9531.01 mg; Fosfor: 2174.96 mg; Żelazo: 13.84 mg; Witamina B12: 7.90 ug; Magnez: 451.10 mg; Witamina D: 2.41 ug;

### wegetariańska

#### Śniadanie

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

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
kalafior w sosie beszamelowym -projekt 350 g  
(*GLU, JAJ, 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  
sałatka z pora 100 g  
(*JAJ, MLE, GOR*)  
ser żółty 57 g  
(*MLE*)

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2991.44 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 125.33 g; Węglowodany ogółem: 397.56 g; Witamina C: 274.17 mg; Wapń: 1747.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1461.53 ug; Błonnik pokarmowy: 34.98 g; WW: 40.05 Por; Potas: 4206.25 mg; Sód: 6493.40 mg; Fosfor: 2285.49 mg; Żelazo: 14.32 mg; Witamina B12: 5.51 ug; Magnez: 427.90 mg; Witamina D: 2.19 ug;

### 2024.10.23

#### 2b

#### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser żółty 57 g  
(*MLE*)  
miód 25 g  
mandarynka 150 g

#### Obiad

selerowa z ryżem zabieli. 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g  
(*JAJ*)  
sos pieczarkowy 130 ml  
(*GLU, MLE*)  
sałatka z kapusty pekińskiej 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  
kielbasa żywiecka 57 g

kielbasa żywiecka- 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2760.29 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 120.77 g; Węglowodany ogółem: 343.30 g; Witamina C: 112.45 mg; Wapń: 1315.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1377.79 ug; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; WW: 34.39 Por; Potas: 2978.89 mg; Sód: 7682.38 mg; Fosfor: 1713.98 mg; Żelazo: 10.99 mg; Witamina B12: 5.50 ug; Magnez: 326.53 mg; Witamina D: 2.77 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser ziarnisty 150 g  
miód 25 g  
mandarynka 150 g

#### Obiad

selerowa z ryżem zabieli. 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g  
(*JAJ*)  
sos koperkowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
sałatka z kapusty pekińskiej 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

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

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

sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2422.37 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 90.12 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; Witamina C: 108.09 mg; Wapń: 909.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1317.79 ug; Błonnik pokarmowy: 25.30 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2926.82 mg; Sód: 8380.24 mg; Fosfor: 1546.22 mg; Żelazo: 9.20 mg; Witamina B12: 4.52 ug; Magnez: 329.70 mg; Witamina D: 1.40 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser ziarnisty 150 g  
miód 25 g  
mandarynka 150 g

#### Obiad

selerowa z ryżem zabieli. 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g  
(*JAJ*)  
sos koperkowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
sałatka z kapusty pekińskiej 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

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

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

sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2422.37 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 90.12 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; Witamina C: 108.09 mg; Wapń: 909.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1317.79 ug; Błonnik pokarmowy: 25.30 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2926.82 mg; Sód: 8380.24 mg; Fosfor: 1546.22 mg; Żelazo: 9.20 mg; Witamina B12: 4.52 ug; Magnez: 329.70 mg; Witamina D: 1.40 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser żółty 57 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
mandarynka 150 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

selerowa z ryżem zabieli. 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g  
(*JAJ*)

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

sos koperkowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(**MLE**)  
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  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
kielbasa szynkowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2392.80 kcal; Białko ogółem: 94.47 g;  
Tłuszcz: 107.92 g; Węglowodany  
ogółem: 288.70 g; Witamina C: 107.24  
mg; Wapń: 909.31 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1613.36 ug; Błonnik  
pokarmowy: 28.93 g; WW: 28.71 Por;  
Potas: 2654.12 mg; Sód: 9774.22 mg;  
Fosfor: 1557.60 mg; Żelazo: 10.28 mg;  
Witamina B12: 3.76 ug; Magnez:  
333.44 mg; Witamina D: 1.43 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

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

miod 25 g  
mandarynka 150 g

#### Obiad

selerowa z ryżem zabieli. 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gzik pilotaż-projekt 130 g  
(**MLE**)  
ziemniaki 4 szt 4 szt  
sałatka z kapusty pekińskiej 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  
jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)  
sos tatarski 100 ml  
(**MLE, GOR**)

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2519.27 kcal; Białko ogółem: 97.63 g;  
Tłuszcz: 78.30 g; Węglowodany  
ogółem: 388.26 g; Witamina C: 166.63  
mg; Wapń: 1086.91 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1594.95 ug; Błonnik  
pokarmowy: 32.14 g; WW: 38.85 Por;  
Potas: 3894.64 mg; Sód: 8358.03 mg;  
Fosfor: 1742.71 mg; Żelazo: 11.54 mg;  
Witamina B12: 5.26 ug; Magnez:  
384.79 mg; Witamina D: 2.38 ug;

2024.10.24

2b

#### podstawowa

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)

masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
kielbasa parówkowa 90 g  
musztarda 11 g  
(**GOR**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem  
250 g  
(**SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sos pomidorowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twarożek z cebulką czerwoną 100 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3044.69 kcal; Białko ogółem: 108.92 g;  
Tłuszcz: 110.66 g; Węglowodany  
ogółem: 428.75 g; Witamina C: 255.27  
mg; Wapń: 1051.81 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1127.21 ug; Błonnik  
pokarmowy: 33.66 g; WW: 42.84 Por;  
Potas: 4487.97 mg; Sód: 9485.71 mg;  
Fosfor: 1723.44 mg; Żelazo: 13.14 mg;  
Witamina B12: 3.91 ug; Magnez:  
427.36 mg; Witamina D: 1.76 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
parówki drobiowe 120 g  
(**SOJ**)  
ketchup -projekt 20 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
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  
twaróg na słono 100 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2778.25 kcal; Białko ogółem: 123.49 g;  
Tłuszcz: 101.61 g; Węglowodany  
ogółem: 366.24 g; Witamina C: 104.41  
mg; Wapń: 926.58 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2628.87 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.26 g; WW: 36.73 Por;  
Potas: 4390.48 mg; Sód: 8383.20 mg;  
Fosfor: 1856.94 mg; Żelazo: 13.73 mg;  
Witamina B12: 3.92 ug; Magnez:  
411.08 mg; Witamina D: 4.04 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa drobiowa 90 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych drobno  
starta 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słono 100 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2638.61 kcal; Białko ogółem: 126.16 g;  
Tłuszcz: 89.06 g; Węglowodany  
ogółem: 357.92 g; Witamina C: 99.62  
mg; Wapń: 891.18 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2569.95 ug; Błonnik  
pokarmowy: 28.44 g; WW: 35.93 Por;  
Potas: 4475.52 mg; Sód: 8268.34 mg;  
Fosfor: 1908.18 mg; Żelazo: 13.13 mg;  
Witamina B12: 3.94 ug; Magnez:  
414.44 mg; Witamina D: 3.73 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

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

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

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych 100 g  
(*MLE*)  
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  
twarożek z cebulką czerwoną 100 g  
(*MLE*)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2727.05 kcal; Białko ogółem: 132.05 g; Tłuszcz: 108.05 g; Węglowodany ogółem: 333.40 g; Witamina C: 98.29 mg; Wapń: 504.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2755.31 ug; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; WW: 33.25 Por; Potas: 4118.58 mg; Sód: 8518.50 mg; Fosfor: 1778.74 mg; Żelazo: 13.63 mg; Witamina B12: 3.00 ug; Magnez: 381.37 mg; Witamina D: 4.01 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(*MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
nutella 50 g

#### Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
gotabki jarskie 250 g  
ziemniaki 250 250 g  
sos pomidorowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twarożek z cebulką czerwoną 100 g  
(*MLE*)  
ser zółty 36g 36 g  
(*MLE*)  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2987.13 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 99.75 g; Węglowodany ogółem: 454.44 g; Witamina C: 254.60 mg; Wapń: 1521.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1804.61 ug; Błonnik pokarmowy: 37.24 g; WW: 45.46 Por; Potas: 4491.83 mg; Sód: 7636.83 mg; Fosfor: 1982.86 mg; Żelazo: 11.97 mg; Witamina B12: 4.49 ug; Magnez: 468.81 mg; Witamina D: 1.39 ug;

2024.10.25

2b

#### podstawowa

#### Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
marmolada do zupy 40 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)

#### Obiad

barszcz czerwony z fasolą Jaś 500 ml  
(*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 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z udźca z indyka-dieta 100 g  
ser zółty 36g 36 g  
(*MLE*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3141.26 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 120.35 g; Węglowodany ogółem: 448.54 g; Witamina C: 76.30 mg; Wapń: 1338.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1583.04 ug; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; WW: 44.96 Por; Potas: 3368.03 mg; Sód: 5128.67 mg; Fosfor: 1792.12 mg; Żelazo: 13.05 mg; Witamina B12: 4.55 ug; Magnez: 375.13 mg; Witamina D: 1.31 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
marmolada do zupy 40 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)

#### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, 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 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z udźca z indyka-dieta 100 g  
jajko gotowane 50 g  
(*JAJ*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3129.24 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 118.97 g; Węglowodany ogółem: 453.43 g; Witamina C: 103.97 mg; Wapń: 979.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1676.99 ug; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; WW: 45.42 Por; Potas: 3596.80 mg; Sód: 5203.81 mg; Fosfor: 1607.78 mg; Żelazo: 11.98 mg; Witamina B12: 4.59 ug; Magnez: 343.23 mg; Witamina D: 2.11 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
marmolada do zupy 40 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)

#### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, 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 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z udźca z indyka-dieta 100 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
pomidor 50 g 50 g

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

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3363.49 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 142.87 g; Węglowodany ogółem: 457.26 g; Witamina C: 103.97 mg; Wapń: 1055.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1568.49 ug; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; WW: 45.74 Por; Potas: 3630.30 mg; Sód: 5608.31 mg; Fosfor: 1680.78 mg; Żelazo: 11.01 mg; Witamina B12: 4.67 ug; Magnez: 347.23 mg; Witamina D: 1.38 ug;

#### cukrzyca 5

### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser żółty 90 g  
(*MLE*)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

### 2. śniadanie

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

### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml  
(*GLU, JAJ, MLE*)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z udźca z indyka-dieta 100 g  
jajko gotowane 50 g  
(*JAJ*)

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3081.09 kcal; Białko ogółem: 146.23 g; Tłuszcz: 130.86 g; Węglowodany ogółem: 357.70 g; Witamina C: 125.47 mg; Wapń: 2221.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2657.07 ug; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; WW: 35.67 Por; Potas: 3944.88 mg; Sód: 6259.75 mg; Fosfor: 2772.44 mg; Żelazo: 15.79 mg; Witamina B12: 6.81 ug; Magnez: 430.75 mg; Witamina D: 2.30 ug;

#### wegetariańska

### Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
marmolada do zupy 40 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)

### Obiad

barszcz czerwony z fasolą Jaś 500 ml  
(*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 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 : 3489.39 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 138.02 g; Węglowodany ogółem: 497.04 g; Witamina C: 145.12 mg; Wapń: 1436.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1432.64 ug; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; WW: 49.82 Por; Potas: 3229.13 mg; Sód: 5340.77 mg; Fosfor: 1810.02 mg; Żelazo: 13.85 mg; Witamina B12: 5.15 ug; Magnez: 366.13 mg; Witamina D: 1.59 ug;

2024.10.26

2b

#### podstawowa

### Śniadanie

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

### Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
paprykarz wieprzowy -projekt 205 g  
(*GLU, MLE*)

kasza jęczmienna 200 g  
(*GLU*)  
surówka z selera 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  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(*RYB*)  
kiełbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3228.96 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 146.11 g; Węglowodany ogółem: 393.41 g; Witamina C: 60.18 mg; Wapń: 1389.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1143.72 ug; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; WW: 39.37 Por; Potas: 4020.88 mg; Sód: 7909.39 mg; Fosfor: 2593.70 mg; Żelazo: 15.23 mg; Witamina B12: 21.19 ug; Magnez: 408.96 mg; Witamina D: 11.79 ug;

#### łatwo strawna

### Śniadanie

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

### Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(*GLU, SEL*)  
kasza jęczmienna 200 g  
(*GLU*)  
surówka z selera 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  
kiełbasa krakowska 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
kiełbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3168.36 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 141.68 g; Węglowodany ogółem: 398.02 g; Witamina C: 70.23 mg; Wapń: 815.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1255.72 ug; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; WW: 39.87 Por; Potas: 4118.31 mg; Sód: 9085.43 mg; Fosfor: 1941.01 mg; Żelazo: 13.20 mg; Witamina B12: 5.06 ug; Magnez: 392.51 mg; Witamina D: 2.87 ug;

#### niskotłuszczowe

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)

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

szynka łopatkowa 36g 36 g  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami  
500 ml  
**(GLU, MLE, SEL)**  
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
**(GLU, SEL)**  
kasza jęczmienna 200 g  
**(GLU)**

surówka z selera 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  
kielbasa krakowska 57 g  
**(GLU, SOJ)**  
kielbasa krakowska 36 g  
**(GLU, SOJ)**  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

3143.56 kcal; Białko ogółem: 106.31 g;  
Tłuszcz: 138.48 g; Węglowodany  
ogółem: 398.54 g; Witamina C: 70.43  
mg; Wapń: 828.97 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1228.92 ug; Błonnik  
pokarmowy: 32.42 g; WW: 39.91 Por;  
Potas: 4135.11 mg; Sód: 7925.13 mg;  
Fosfor: 1950.97 mg; Żelazo: 13.20 mg;  
Witamina B12: 5.10 ug; Magnez:  
385.21 mg; Witamina D: 2.84 ug;

#### **cukrzyca 5**

### Śniadanie

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

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

szynka łopatkowa 36g 36 g  
pomidor 50 g 50 g

### 2. śniadanie

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

### Obiad

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

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

kasza jęczmienna 200 g  
**(GLU)**

surówka z selera 100 g  
**(MLE)**

napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

maślanka naturalna 200 ml  
**(MLE)**

### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g

kielbasa krakowska 57 g  
**(GLU, SOJ)**

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

sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

3080.81 kcal; Białko ogółem: 109.80 g;  
Tłuszcz: 140.26 g; Węglowodany  
ogółem: 377.72 g; Witamina C: 65.13  
mg; Wapń: 587.82 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1307.24 ug; Błonnik  
pokarmowy: 34.70 g; WW: 37.74 Por;  
Potas: 3984.21 mg; Sód: 9328.91 mg;  
Fosfor: 1915.99 mg; Żelazo: 14.77 mg;  
Witamina B12: 4.86 ug; Magnez:  
392.75 mg; Witamina D: 3.64 ug;

#### **wegetariańska**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
**(GLU, MLE)**

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

masło 20g 20 g  
**(MLE)**

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

miod 25 g

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

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

kasza jęczmienna z mieszanką  
meksykańską 350 g  
**(GLU)**

surówka z selera 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

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

twaróg 50 g 50 g  
**(MLE)**

sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

2723.16 kcal; Białko ogółem: 87.84 g;  
Tłuszcz: 100.91 g; Węglowodany  
ogółem: 395.85 g; Witamina C: 117.68  
mg; Wapń: 1157.47 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1149.07 ug; Błonnik  
pokarmowy: 32.38 g; WW: 39.67 Por;  
Potas: 3903.18 mg; Sód: 4989.54 mg;  
Fosfor: 1958.55 mg; Żelazo: 12.80 mg;  
Witamina B12: 19.89 ug; Magnez:  
353.81 mg; Witamina D: 10.93 ug;