

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

2024-10-06

2b

podstawowa

### Śniadanie

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

### Obiad

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
pieczeń wieprzowa projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

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

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2971.38 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 134.01 g; Węglowodany ogółem: 354.33 g; Witamina C: 120.64 mg; Wapń: 1089.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3878.42 ug; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; WW: 35.52 Por; Potas: 4299.68 mg; Sód: 9703.14 mg; Fosfor: 1881.33 mg; Żelazo: 17.17 mg; Witamina B12: 14.03 ug; Magnez: 404.21 mg; Witamina D: 2.88 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**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)  
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**)  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3122.38 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 153.18 g; Węglowodany ogółem: 355.09 g; Witamina C: 122.50 mg; Wapń: 825.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3878.55 ug; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; WW: 35.56 Por; Potas: 4261.44 mg; Sód: 9893.12 mg; Fosfor: 1772.64 mg; Żelazo: 16.65 mg; Witamina B12: 13.88 ug; Magnez: 391.47 mg; Witamina D: 2.79 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**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
jarzyna duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka konserwowa drobiowa 90 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2899.15 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 129.20 g; Węglowodany ogółem: 355.55 g; Witamina C: 91.90 mg; Wapń: 781.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2167.58 ug; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; WW: 35.59 Por; Potas: 4209.63 mg; Sód: 9795.65 mg; Fosfor: 1746.71 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina B12: 4.61 ug; Magnez: 383.22 mg; Witamina D: 2.27 ug;

cukrzyca 5

### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
ser żółty 36g 36 g  
(**MLE**)  
ogórek świeży 50 g

### 2. śniadanie

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

### Obiad

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)  
napój z owocow b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

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

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3047.25 kcal; Białko ogółem: 130.73 g; Tłuszcz: 143.29 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g; Witamina C: 121.95 mg; Wapń: 1174.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3927.00 ug; Błonnik pokarmowy: 34.37 g; WW: 33.60 Por; Potas: 4625.87 mg; Sód: 10498.54 mg; Fosfor: 2285.35 mg; Żelazo: 21.14 mg; Witamina B12: 29.98 ug; Magnez: 447.17 mg; Witamina D: 12.48 ug;

wegetariańska

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)  
ogórek świeży 50 g

### Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
makaron 200 g  
(**GLU, JAJ**)  
sos śmietanowo-serowy 130 ml  
(**MLE**)  
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  
twaróg 100 g  
(*MLE*)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2668.69 kcal; Białko ogółem: 111.37 g;  
Tłuszcz: 99.85 g; Węglowodany  
ogółem: 348.21 g; Witamina C: 37.15  
mg; Wapń: 1916.51 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1156.93 ug; Błonnik  
pokarmowy: 19.38 g; WW: 34.95 Por;  
Potas: 1946.14 mg; Sód: 4507.52 mg;  
Fosfor: 2109.08 mg; Żelazo: 9.12 mg;  
Witamina B12: 6.45 ug; Magnez:  
260.15 mg; Witamina D: 1.90 ug;

**2024-10-07**

**2b**

**podstawowa**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
serek homogenizowany owocowy 150  
g  
(*MLE*)  
dżem 40g do zupy 40 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
bigos projekt 350 g  
(*GLU, SOJ, SEL*)  
chleb 100g 100 g  
(*GLU*)  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
ser topiony 100 g  
(*MLE*)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3046.10 kcal; Białko ogółem: 103.09 g;  
Tłuszcz: 119.72 g; Węglowodany  
ogółem: 418.16 g; Witamina C: 151.55  
mg; Wapń: 1302.08 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1151.47 ug; Błonnik  
pokarmowy: 33.02 g; WW: 41.72 Por;  
Potas: 3609.88 mg; Sód: 8345.76 mg;  
Fosfor: 2032.58 mg; Żelazo: 12.17 mg;  
Witamina B12: 4.77 ug; Magnez:  
331.54 mg; Witamina D: 1.79 ug;

### łatwo strawna

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
serek homogenizowany owocowy 150  
g  
(*MLE*)  
dżem 40g do zupy 40 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 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  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3033.88 kcal; Białko ogółem: 108.76 g;  
Tłuszcz: 115.55 g; Węglowodany  
ogółem: 415.74 g; Witamina C: 199.72  
mg; Wapń: 1014.08 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 979.24 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.45 g; WW: 41.58 Por;  
Potas: 4492.65 mg; Sód: 8409.14 mg;  
Fosfor: 1786.75 mg; Żelazo: 10.72 mg;  
Witamina B12: 4.99 ug; Magnez:  
372.36 mg; Witamina D: 1.90 ug;

### niskotłuszczowe

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
serek homogenizowany owocowy 150  
g  
(*MLE*)  
dżem 40g do zupy 40 g  
jabłko gotowane 1 szt

### Obiad

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

schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

buraczki gotowane -dieta wątr 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  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3128.67 kcal; Białko ogółem: 106.09 g;  
Tłuszcz: 124.26 g; Węglowodany  
ogółem: 421.06 g; Witamina C: 99.18  
mg; Wapń: 940.73 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1047.47 ug; Błonnik  
pokarmowy: 27.86 g; WW: 42.08 Por;  
Potas: 4426.31 mg; Sód: 7069.76 mg;  
Fosfor: 1730.87 mg; Żelazo: 12.40 mg;  
Witamina B12: 5.04 ug; Magnez:  
358.18 mg; Witamina D: 2.28 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
serek homogenizowany naturalny 150  
g  
(*MLE*)  
jajko gotowane 50 g  
(*JAJ*)  
jabłko 1 szt

### 2. śniadanie

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

### Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
(*GLU, SEL*)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2939.91 kcal; Białko ogółem: 118.02 g;  
Tłuszcz: 131.05 g; Węglowodany  
ogółem: 351.95 g; Witamina C: 188.39  
mg; Wapń: 611.26 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1030.91 ug; Błonnik  
pokarmowy: 31.42 g; WW: 35.11 Por;  
Potas: 4216.84 mg; Sód: 9060.11 mg;  
Fosfor: 1758.83 mg; Żelazo: 12.35 mg;  
Witamina B12: 4.74 ug; Magnez:  
359.78 mg; Witamina D: 2.75 ug;

### vegetariańska

### Śniadanie

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

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

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

dżem 40g do zupy 40 g

jabłko 1 szt

### Obiad

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

bigos wegetariański--projekt 350 g

chleb 100g 100 g  
(**GLU**)

napój z owocow 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

ser topiony 100 g  
(**MLE**)

nutella 50 g

pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2939.63 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 104.00 g; Węglowodany ogółem: 451.85 g; Witamina C: 150.41 mg; Wapń: 1272.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1260.94 ug; Błonnik pokarmowy: 34.84 g; WW: 45.15 Por; Potas: 3583.14 mg; Sód: 6197.92 mg; Fosfor: 1912.79 mg; Żelazo: 11.82 mg; Witamina B12: 3.74 ug; Magnez: 364.93 mg; Witamina D: 1.45 ug;

**2024-10-08**

**2b**

### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(**MLE**)

pieczeń rzymska 57 g

#### Obiad

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

pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor 100 g  
(**JAJ**)

sos śmietanowy-ziółowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

buraki z jabłkiem 130 g

napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

pasta z jajek z koperkiem 100 g  
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2823.21 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 120.48 g; Węglowodany ogółem: 353.77 g; Witamina C: 81.05 mg; Wapń: 872.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1353.84 ug; Błonnik pokarmowy: 26.63 g; WW: 35.47 Por; Potas: 3937.88 mg; Sód: 11131.14 mg; Fosfor: 1732.81 mg; Żelazo: 14.56 mg; Witamina B12: 6.04 ug; Magnez: 389.12 mg; Witamina D: 3.78 ug;

### łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(**MLE**)

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

#### Obiad

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

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g  
(**JAJ**)

sos śmietanowy-ziółowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

buraki z jabłkiem 130 g

napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

pasta z jajek z koperkiem 100 g  
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2722.71 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 109.62 g; Węglowodany ogółem: 353.28 g; Witamina C: 80.15 mg; Wapń: 869.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1337.34 ug; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; WW: 35.43 Por; Potas: 3985.13 mg; Sód: 11516.04 mg; Fosfor: 1773.91 mg; Żelazo: 14.01 mg; Witamina B12: 5.74 ug; Magnez: 396.32 mg; Witamina D: 3.44 ug;

### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(**MLE**)

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

#### Obiad

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

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g  
(**JAJ**)

sos śmietanowy-ziółowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

buraki z jabłkiem 130 g

napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa 90 g

sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2624.53 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 96.91 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; Witamina C: 78.60 mg; Wapń: 827.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 982.42 ug; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; WW: 35.29 Por; Potas: 4140.97 mg; Sód: 12122.97 mg; Fosfor: 1756.98 mg; Żelazo: 12.70 mg; Witamina B12: 4.52 ug; Magnez: 411.72 mg; Witamina D: 1.79 ug;

### cukrzyca 5

#### Śniadanie

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(**MLE**)

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

#### 2. śniadanie

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

schab gotowany 30 g

#### Obiad

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

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g  
(**JAJ**)

sos śmietanowy-ziółowy 100 ml  
(**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**)

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

ser żółty 36g 36 g  
(*MLE*)

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z jajek z koperkiem 100 g  
(*JAJ*)  
sałata -projekt 15 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2657.66 kcal; Białko ogółem: 120.10 g; Tłuszcz: 112.53 g; Węglowodany ogółem: 319.54 g; Witamina C: 80.52 mg; Wapń: 770.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2817.66 ug; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; WW: 31.91 Por; Potas: 3774.00 mg; Sód: 11885.29 mg; Fosfor: 1893.09 mg; Żelazo: 13.91 mg; Witamina B12: 5.53 ug; Magnez: 395.76 mg; Witamina D: 3.57 ug;

**wegetariańska**

**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(*MLE*)  
marmolada do zupy 40 g

**Obiad**

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g  
(*GLU, JAJ*)  
jogurt naturalny 150 g  
napój z owocow 400 ml

**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z jajek z koperkiem 100 g  
(*JAJ*)  
sałata -projekt 15 g  
produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2736.58 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 87.14 g; Węglowodany ogółem: 424.05 g; Witamina C: 115.75 mg; Wapń: 1066.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1239.73 ug; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; WW: 42.39 Por; Potas: 4446.37 mg; Sód: 6858.96 mg; Fosfor: 1726.94 mg; Żelazo: 11.92 mg; Witamina B12: 5.12 ug; Magnez: 385.37 mg; Witamina D: 2.46 ug;

**2024-10-09****2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(*RYB*)  
szynka konserwowa 57 g  
pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
udziec z kurczaka panierowany -projekt 150 g  
(*GLU, JAJ*)  
ziemniaki 250 250 g

kapusta biała 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  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(*MLE*)  
szynka łopatkowa 57 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3021.16 kcal; Białko ogółem: 137.43 g; Tłuszcz: 124.98 g; Węglowodany ogółem: 363.32 g; Witamina C: 163.11 mg; Wapń: 1106.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1393.39 ug; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; WW: 36.22 Por; Potas: 4919.40 mg; Sód: 7003.32 mg; Fosfor: 2240.72 mg; Żelazo: 16.39 mg; Witamina B12: 20.18 ug; Magnez: 421.48 mg; Witamina D: 14.28 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

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

**Obiad**

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g  
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  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(*MLE*)  
szynka łopatkowa 57 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2617.29 kcal; Białko ogółem: 122.55 g; Tłuszcz: 96.02 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; Witamina C: 77.88 mg; Wapń: 715.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3246.57 ug; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; WW: 34.04 Por; Potas: 4441.33 mg; Sód: 6780.53 mg; Fosfor: 1768.10 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina B12: 3.30 ug; Magnez: 372.88 mg; Witamina D: 4.90 ug;

**niskotłuszczowe****Śniadanie**

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

**Obiad**

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g  
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  
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g  
szynka łopatkowa 57 g

**Posiłek nocny**

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2615.79 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 93.91 g; Węglowodany ogółem: 346.73 g; Witamina C: 84.63 mg; Wapń: 762.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3809.77 ug; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; WW: 34.75 Por; Potas: 4697.43 mg; Sód: 7235.98 mg; Fosfor: 1809.83 mg; Żelazo: 12.98 mg; Witamina B12: 3.35 ug; Magnez: 390.18 mg; Witamina D: 4.88 ug;

**cukrzyca 5****Śniadanie**

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

**2. śniadanie**

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

**Obiad**

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

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

udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta biała zasmażana 130 g  
**(GLU)**  
napój z owoców 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  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
**(MLE)**  
szynka łopatkowa 57 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2678.60 kcal; Białko ogółem: 132.50 g; Tłuszcz: 109.81 g; Węglowodany ogółem: 318.23 g; Witamina C: 161.88 mg; Wapń: 567.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1296.02 ug; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; WW: 31.56 Por; Potas: 4195.97 mg; Sód: 7229.55 mg; Fosfor: 1926.70 mg; Żelazo: 13.62 mg; Witamina B12: 2.63 ug; Magnez: 363.08 mg; Witamina D: 5.00 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
**(GLU, MLE)**  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło 20g 20 g  
**(MLE)**  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
**(RYB)**

marmolada 60 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

koperkowa zabelana z makaronem 500 ml  
**(GLU, JAJ, MLE, SEL)**  
racuchy z jabłkami 350 g  
**(GLU, JAJ, MLE)**  
napój z owoców 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
**(MLE)**  
jajko gotowane 50 g  
**(JAJ)**

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3016.57 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 91.71 g; Węglowodany ogółem: 478.33 g; Witamina C: 67.01 mg; Wapń: 1241.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1549.19 ug; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; WW: 47.93 Por; Potas: 3030.89 mg; Sód: 3934.95 mg; Fosfor: 1746.48 mg; Żelazo: 13.82 mg; Witamina B12: 21.36 ug; Magnez: 292.83 mg; Witamina D: 11.42 ug;

#### 2024-10-10 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)**  
miód 25 g

#### Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml  
**(GLU, MLE)**  
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g  
**(GLU, MLE)**  
ziemniaki 250 250 g  
mizeria 100 g  
**(MLE)**  
napój z owoców 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
galaretką woł-drobiowa-nor 220 ml  
**(SEL)**  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2689.05 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 85.69 g; Węglowodany ogółem: 378.45 g; Witamina C: 85.85 mg; Wapń: 1001.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1098.33 ug; Błonnik pokarmowy: 23.35 g; WW: 37.94 Por; Potas: 3882.88 mg; Sód: 6290.03 mg; Fosfor: 1847.28 mg; Żelazo: 10.60 mg; Witamina B12: 4.76 ug; Magnez: 361.02 mg; Witamina D: 1.60 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)**  
miód 25 g

#### Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml  
**(GLU, MLE)**  
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g  
**(GLU, MLE, SEL)**  
ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona ze śmietaną 80 g  
**(MLE)**  
napój z owoców 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220 ml  
**(SEL)**  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2616.05 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 79.46 g; Węglowodany ogółem: 376.64 g; Witamina C: 76.51 mg; Wapń: 979.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1317.99 ug; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; WW: 37.75 Por; Potas: 3681.64 mg; Sód: 5263.03 mg; Fosfor: 1793.35 mg; Żelazo: 10.33 mg; Witamina B12: 4.72 ug; Magnez: 339.74 mg; Witamina D: 1.64 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)**  
miód 25 g

#### Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml  
**(GLU, MLE)**  
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g  
**(GLU, MLE, SEL)**  
ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona z jogurtem 80 g  
napój z owoców 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220 ml  
**(SEL)**  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2597.25 kcal; Białko ogółem: 118.23 g; Tłuszcz: 76.46 g; Węglowodany ogółem: 377.78 g; Witamina C: 76.81 mg; Wapń: 1010.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1292.79 ug; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; WW: 37.85 Por; Potas: 3718.44 mg; Sód: 5274.53 mg; Fosfor: 1815.75 mg; Żelazo: 10.34 mg; Witamina B12: 4.81 ug; Magnez: 342.84 mg; Witamina D: 1.62 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

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

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

twaróg z porem 100 g  
(**MLE**)  
kielbasa żywiecka- 36 g

**Obiad**

neapolitańska z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(**MLE**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
galaretka wołowo-drobiowa-dieta 220 ml  
(**SEL**)  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2273.55 kcal; Białko ogółem: 115.25 g; Tłuszcz: 82.81 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; Witamina C: 60.42 mg; Wapń: 527.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1252.76 ug; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; WW: 28.60 Por; Potas: 3280.44 mg; Sód: 5504.61 mg; Fosfor: 1558.14 mg; Żelazo: 10.53 mg; Witamina B12: 3.64 ug; Magnez: 300.43 mg; Witamina D: 1.84 ug;

#### wegetariańska

#### 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**)  
miód 25 g

**Obiad**

neapolitańska z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
kopytka ziemniaczane 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
sos pieczarkowy 130 ml  
(**GLU, MLE**)  
mizeria 100 g  
(**MLE**)  
napój z owocow 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  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2963.06 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 78.13 g; Węglowodany ogółem: 481.85 g; Witamina C: 110.18 mg; Wapń: 1024.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1237.19 ug; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; WW: 48.23 Por; Potas: 4277.73 mg; Sód: 2850.68 mg; Fosfor: 1932.48 mg; Żelazo: 10.61 mg; Witamina B12: 7.94 ug; Magnez: 371.06 mg; Witamina D: 1.85 ug;

#### 2024-10-11

#### 2b

#### podstawowa

#### Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
powidło do zupy 40 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g

#### Obiad

grochowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ**)  
ryba smazona -projekt 120 g  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z kiszzonej kapusty 100 g  
napój z owocow 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 : 2959.09 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 95.08 g; Węglowodany ogółem: 434.40 g; Witamina C: 94.08 mg; Wapń: 842.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1723.64 ug; Błonnik pokarmowy: 40.09 g; WW: 43.49 Por; Potas: 5158.32 mg; Sód: 9112.68 mg; Fosfor: 2319.69 mg; Żelazo: 16.23 mg; Witamina B12: 9.08 ug; Magnez: 557.96 mg; Witamina D: 2.04 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
powidło do zupy 40 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
ryba po grecku-projekt 220 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
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 : 2631.48 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 85.14 g; Węglowodany ogółem: 393.15 g; Witamina C: 95.77 mg; Wapń: 796.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2063.08 ug; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; WW: 39.44 Por; Potas: 3995.67 mg; Sód: 5180.24 mg; Fosfor: 1557.39 mg; Żelazo: 12.33 mg; Witamina B12: 3.55 ug; Magnez: 379.01 mg; Witamina D: 1.62 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
powidło do zupy 40 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
ryba po grecku-projekt 220 g  
(**GLU**)  
ziemniaki 250 250 g  
napój z owocow 400 ml

#### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z udźca z indyka-dieta 100 g  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2655.18 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 87.61 g; Węglowodany ogółem: 393.25 g; Witamina C: 95.77 mg; Wapń: 775.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1927.08 ug; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; WW: 39.43 Por; Potas: 4056.77 mg; Sód: 5452.54 mg; Fosfor: 1530.19 mg; Żelazo: 11.63 mg; Witamina B12: 2.94 ug; Magnez: 380.61 mg; Witamina D: 0.98 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

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

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

masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
sałatka z pieczarek 100 g  
(*JAJ, MLE*)  
szynka łopatkowa 36g 36 g

### 2. śniadanie

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

### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
ryba po grecku-projekt 220 g  
(*GLU*)  
ziemniaki 250 250 g  
napój z owoców 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  
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 :  
2637.18 kcal; Białko ogółem: 121.41 g;  
Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany  
ogółem: 344.92 g; Witamina C: 119.18  
mg; Wapń: 1133.91 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2394.58 ug; Błonnik  
pokarmowy: 34.64 g; WW: 34.48 Por;  
Potas: 4000.34 mg; Sód: 5846.40 mg;  
Fosfor: 1855.39 mg; Żelazo: 13.42 mg;  
Witamina B12: 4.68 ug; Magnez:  
357.61 mg; Witamina D: 3.88 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi  
500 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
powidło do zupy 40 g  
jogurt naturalny 150 g

### Obiad

grochowa z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ*)  
ryba smazona -projekt 120 g  
(*GLU, JAJ*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z kiszzonej kapusty 100 g  
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

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2912.59 kcal; Białko ogółem: 118.76 g;  
Tłuszcz: 90.79 g; Węglowodany  
ogółem: 438.73 g; Witamina C: 87.51  
mg; Wapń: 1098.60 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1392.99 ug; Błonnik  
pokarmowy: 38.07 g; WW: 43.89 Por;  
Potas: 4877.97 mg; Sód: 11585.53 mg;  
Fosfor: 2335.85 mg; Żelazo: 16.36 mg;  
Witamina B12: 9.95 ug; Magnez:  
566.46 mg; Witamina D: 2.68 ug;

2024-10-12

2b

### podstawowa

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser ziarnisty 150 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

solferino zabiela z ziemniakami 500  
ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
schab duszony-nor -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
kasza jęczmienna 200 g  
(*GLU*)  
ogórek kiszony 50 g 50 g  
napój z owocow 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
pieczeń rzymska 57 g

twaróg 50 g 50 g  
(*MLE*)  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2722.97 kcal; Białko ogółem: 114.37 g;  
Tłuszcz: 96.99 g; Węglowodany  
ogółem: 374.33 g; Witamina C: 64.76  
mg; Wapń: 850.62 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 937.41 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.47 g; WW: 37.48 Por;  
Potas: 3551.22 mg; Sód: 7469.59 mg;  
Fosfor: 1820.85 mg; Żelazo: 10.82 mg;  
Witamina B12: 4.75 ug; Magnez:  
362.12 mg; Witamina D: 1.79 ug;

### łatwo strawna

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser ziarnisty 150 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

solferino zabiela z ziemniakami 500  
ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
kasza jęczmienna 200 g  
(*GLU*)  
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  
kielbasa krakowska 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
twaróg 50 g 50 g  
(*MLE*)  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2722.57 kcal; Białko ogółem: 116.92 g;  
Tłuszcz: 92.14 g; Węglowodany  
ogółem: 386.72 g; Witamina C: 71.39  
mg; Wapń: 896.98 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2291.42 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.52 g; WW: 38.77 Por;  
Potas: 3946.86 mg; Sód: 7178.91 mg;  
Fosfor: 1942.47 mg; Żelazo: 11.71 mg;  
Witamina B12: 4.88 ug; Magnez:  
377.23 mg; Witamina D: 1.98 ug;

### niskotłuszczowe

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser ziarnisty 150 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

solferino zabiela z ziemniakami 500  
ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
kasza jęczmienna 200 g  
(*GLU*)  
surówka z warzyw mieszanych 100 g  
(*MLE*)

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

napój z owocow 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

kielbasa krakowska 57 g

(*GLU, SOJ*)

twaróg 50 g 50 g

(*MLE*)

sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2722.57 kcal; Białko ogółem: 116.92 g;

Tłuszcz: 92.14 g; Węglowodany

ogółem: 386.72 g; Witamina C: 71.39

mg; Wapń: 896.98 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2291.42 ug; Błonnik

pokarmowy: 30.52 g; WW: 38.77 Por;

Potas: 3946.86 mg; Sód: 7178.91 mg;

Fosfor: 1942.47 mg; Żelazo: 11.71 mg;

Witamina B12: 4.88 ug; Magnez:

377.23 mg; Witamina D: 1.98 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

chleb 150g 150 g

(*GLU*)

masło 20g 20 g

(*MLE*)

ser ziarnisty 150 g

kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g

(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g

(*GLU*)

jajko gotowane 50 g

(*JAJ*)

### Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(*GLU, MLE, SEL*)

schab duszony-dieta -projekt 205 g

(*GLU, SEL*)

kasza jęczmienna 200 g

(*GLU*)

surówka z warzyw mieszanych 100 g

(*MLE*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

chleb 30g 30 g

(*GLU*)

parówka 60g 50 g

(*SOJ*)

### Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

kielbasa krakowska 57 g

(*GLU, SOJ*)

twaróg 50 g 50 g

(*MLE*)

sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2679.02 kcal; Białko ogółem: 121.14 g;

Tłuszcz: 97.04 g; Węglowodany

ogółem: 362.02 g; Witamina C: 64.66

mg; Wapń: 472.41 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2327.74 ug; Błonnik

pokarmowy: 32.91 g; WW: 36.12 Por;

Potas: 3610.61 mg; Sód: 7631.69 mg;

Fosfor: 1823.86 mg; Żelazo: 13.74 mg;

Witamina B12: 4.27 ug; Magnez:

360.07 mg; Witamina D: 2.96 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

(*GLU*)

masło 20g 20 g

(*MLE*)

ser ziarnisty 150 g

jajko gotowane 50 g

(*JAJ*)

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(*GLU, MLE, SEL*)

kasza jęczmienna z mieszanką

meksykańską 350 g

(*GLU*)

ogórek kiszony 50 g 50 g

jogurt naturalny 150 g

napój z owocow 400 ml

### Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

konserwa rybna 1/2 szt 120 g

(*RYB*)

twaróg 50 g 50 g

(*MLE*)

sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2551.92 kcal; Białko ogółem: 109.44 g;

Tłuszcz: 83.66 g; Węglowodany

ogółem: 368.63 g; Witamina C: 120.02

mg; Wapń: 1424.81 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1317.44 ug; Błonnik

pokarmowy: 27.83 g; WW: 36.90 Por;

Potas: 4075.99 mg; Sód: 4494.10 mg;

Fosfor: 2204.18 mg; Żelazo: 13.70 mg;

Witamina B12: 21.55 ug; Magnez:

372.43 mg; Witamina D: 11.82 ug;