

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

**16.02.2025**

**2b**

#### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa 57 g  
serek do chleba 1/2szt 62,5 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
schab duszony-nor -projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka coleslaw kolorowa 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
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

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2543.14 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 99.05 g; Węglowodany ogółem: 331.08 g; Witamina C: 139.26 mg; Wapń: 855.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1261.86 ug; Błonnik pokarmowy: 25.44 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3975.41 mg; Sód: 7861.11 mg; Fosfor: 1681.25 mg; Żelazo: 10.60 mg; Witamina B12: 3.96 ug; Magnez: 369.82 mg; Witamina D: 1.40 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa 57 g  
serek do chleba 1/2szt 62,5 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
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

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2464.45 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 91.82 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; Witamina C: 93.57 mg; Wapń: 825.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2401.07 ug; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; WW: 32.98 Por; Potas: 4035.55 mg; Sód: 6472.78 mg; Fosfor: 1700.39 mg; Żelazo: 10.81 mg; Witamina B12: 4.02 ug; Magnez: 361.83 mg; Witamina D: 1.46 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa 57 g  
serek do chleba 1/2szt 62,5 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
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

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2439.65 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 88.62 g; Węglowodany ogółem: 329.49 g; Witamina C: 93.77 mg; Wapń: 839.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2374.27 ug; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; WW: 33.02 Por; Potas: 4052.35 mg; Sód: 6477.98 mg; Fosfor: 1710.59 mg; Żelazo: 10.81 mg; Witamina B12: 4.06 ug; Magnez: 363.23 mg; Witamina D: 1.44 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa 57 g  
serek do chleba 1/2szt 62,5 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
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

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2476.65 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 88.54 g; Węglowodany ogółem: 329.44 g; Witamina C: 93.14 mg; Wapń: 622.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2577.64 ug; Błonnik pokarmowy: 29.85 g; WW: 32.82 Por; Potas: 4183.08 mg; Sód: 6678.00 mg; Fosfor: 1777.03 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina B12: 3.45 ug; Magnez: 383.37 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 do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(**RYB**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
kotlety sojowy 6szt 6 szt  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka coleslaw kolorowa 100 g

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

napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka kebab wegetariańska 150 g  
(*MLE*)  
twaróg 50 g 50 g  
(*MLE*)

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

3278.20 kcal; Białko ogółem: 129.10 g;  
Tłuszcz: 156.54 g; Węglowodany ogółem: 377.60 g; Witamina C: 263.34 mg; Wapń: 2086.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2096.86 ug; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; WW: 37.70 Por; Potas: 5462.85 mg; Sód: 7624.75 mg; Fosfor: 2710.42 mg; Żelazo: 18.67 mg; Witamina B12: 21.79 ug; Magnez: 534.24 mg; Witamina D: 10.57 ug;

**17.02.2025**

**2b**

**podstawowa**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
pasztet 50 g  
(*GLU, GOR*)  
mandarynka 150 g

### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
fasolka po bretońsku -pilotaż 350 g  
(*GLU, SOJ, SEL*)  
chleb 100g 100 g  
(*GLU*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 100 g  
(*JAJ*)  
kielbasa żywiecka- 36 g  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

2985.19 kcal; Białko ogółem: 120.81 g;  
Tłuszcz: 108.02 g; Węglowodany ogółem: 421.26 g; Witamina C: 116.96 mg; Wapń: 1074.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2282.09 ug; Błonnik pokarmowy: 44.64 g; WW: 42.29 Por; Potas: 4907.39 mg; Sód: 10939.49 mg; Fosfor: 2074.68 mg; Żelazo: 22.93 mg; Witamina B12: 9.81 ug; Magnez: 549.38 mg; Witamina D: 3.35 ug;

**łatwo strawna**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
pasztet 50 g  
(*GLU, GOR*)

mandarynka 150 g

### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
jarzyna duszona 130 g  
(*GLU*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 100 g  
(*JAJ*)  
kielbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

2879.82 kcal; Białko ogółem: 123.96 g;  
Tłuszcz: 109.89 g; Węglowodany ogółem: 377.78 g; Witamina C: 168.10 mg; Wapń: 989.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3459.59 ug; Błonnik pokarmowy: 34.90 g; WW: 37.91 Por; Potas: 5542.38 mg; Sód: 12548.12 mg; Fosfor: 2077.21 mg; Żelazo: 18.43 mg; Witamina B12: 10.11 ug; Magnez: 482.78 mg; Witamina D: 6.00 ug;

**niskotłuszczowe**

### Śniadanie

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

serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
mandarynka 150 g

### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
jarzyna duszona 130 g  
(*GLU*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

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

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

2737.02 kcal; Białko ogółem: 118.04 g;  
Tłuszcz: 96.27 g; Węglowodany ogółem: 378.36 g; Witamina C: 166.10 mg; Wapń: 924.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2083.09 ug; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; WW: 37.95 Por; Potas: 5612.68 mg; Sód: 10361.72 mg; Fosfor: 2012.85 mg; Żelazo: 15.41 mg; Witamina B12: 4.58 ug; Magnez: 465.78 mg; Witamina D: 4.54 ug;

**cukrzyca 5**

### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
pasztet 50 g  
(*GLU, GOR*)  
mandarynka 150 g

### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)  
sałatka z pora 1/2 50 g  
(*JAJ, MLE, GOR*)

### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
jarzyna duszona 130 g  
(*GLU*)  
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  
jajko gotowane 100 g  
(*JAJ*)  
kielbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2966.07 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 121.77 g; Węglowodany ogółem: 374.11 g; Witamina C: 178.58 mg; Wapń: 762.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3617.61 ug; Błonnik pokarmowy: 39.47 g; WW: 37.38 Por; Potas: 5304.46 mg; Sód: 13104.89 mg; Fosfor: 2189.44 mg; Żelazo: 20.47 mg; Witamina B12: 9.40 ug; Magnez: 478.47 mg; Witamina D: 6.47 ug;

### wegetariańska

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
miód 25 g  
mandarynka 150 g

#### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
fasolka po bretońsku-wegetariańska-projekt 350 g  
(*GLU, SEL*)  
chleb 100g 100 g  
(*GLU*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 100 g  
(*JAJ*)  
ser topiony 1/2szt 50 g  
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2873.22 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 90.61 g; Węglowodany ogółem: 453.40 g; Witamina C: 162.07 mg; Wapń: 1262.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1421.04 ug; Błonnik pokarmowy: 47.17 g; WW: 45.54 Por; Potas: 4945.81 mg; Sód: 11991.76 mg; Fosfor: 2191.30 mg; Żelazo: 20.46 mg; Witamina B12: 4.81 ug; Magnez: 559.23 mg; Witamina D: 3.18 ug;

18.02.2025

2b

### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
szynka łopatkowa 57 g  
ser żółty 36g 36 g  
(*MLE*)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
stek wieprzowy-projekt 120 g  
(*GLU*)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta kiszona zasmażana 130 g  
(*GLU*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 57 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2769.88 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 121.24 g; Węglowodany ogółem: 339.70 g; Witamina C: 88.73 mg; Wapń: 1268.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1390.05 ug; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; WW: 33.90 Por; Potas: 3880.98 mg; Sód: 6360.04 mg; Fosfor: 1757.69 mg; Żelazo: 10.91 mg; Witamina B12: 4.62 ug; Magnez: 340.32 mg; Witamina D: 1.83 ug;

### łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
szynka łopatkowa 57 g  
dżem 40g 40 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g  
(*JAJ*)  
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta włoska duszona - dieta 130 g  
(*GLU, SEL*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 57 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2734.02 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 103.80 g; Węglowodany ogółem: 374.13 g; Witamina C: 185.38 mg; Wapń: 1036.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1452.58 ug; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; WW: 37.45 Por; Potas: 4283.17 mg; Sód: 8270.12 mg; Fosfor: 1681.44 mg; Żelazo: 11.26 mg; Witamina B12: 4.38 ug; Magnez: 374.85 mg; Witamina D: 1.76 ug;

### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
szynka łopatkowa 57 g  
dżem 40g 40 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

neapolitańska z ryżem b/sera żółtego 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g  
(*JAJ*)  
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
buraczki zasmażane 130 g  
(*GLU, MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g  
szynka konserwowa 57 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2793.96 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 106.44 g; Węglowodany ogółem: 392.55 g; Witamina C: 103.63 mg; Wapń: 820.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2037.51 ug; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; WW: 39.33 Por; Potas: 4536.18 mg; Sód: 7956.69 mg; Fosfor: 1555.21 mg; Żelazo: 13.16 mg; Witamina B12: 3.98 ug; Magnez: 380.82 mg; Witamina D: 2.10 ug;

### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
szynka łopatkowa 57 g  
ser żółty 36g 36 g  
(*MLE*)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE*)  
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g  
(*JAJ*)

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

sos śmietanowy-ziolowy 100 ml  
(**GLU, MLE, 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**)  
jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa 57 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2749.97 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 111.63 g; Węglowodany ogółem: 348.25 g; Witamina C: 169.42 mg; Wapń: 1157.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1574.85 ug; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; WW: 34.75 Por; Potas: 4101.15 mg; Sód: 8765.00 mg; Fosfor: 1867.67 mg; Żelazo: 12.84 mg; Witamina B12: 5.02 ug; Magnez: 385.89 mg; Witamina D: 2.60 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

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

dżem 40g 40 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

### Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
pesto z pietruszki 90 g  
(**MLE**)  
ziemniaki 4 szt 4 szt  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)  
ser ziarnisty 150 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2846.48 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 125.09 g; Węglowodany ogółem: 357.39 g; Witamina C: 164.38 mg; Wapń: 2026.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2048.25 ug; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; WW: 35.66 Por; Potas: 3472.60 mg; Sód: 2881.15 mg; Fosfor: 1937.90 mg; Żelazo: 10.76 mg; Witamina B12: 5.67 ug; Magnez: 324.42 mg; Witamina D: 0.82 ug;

**19.02.2025**

**2b**

### podstawowa

### Śniadanie

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

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

pieczeń rzymska 57 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

ziemniaczana 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka świeża z groszkiem 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g  
(**MLE, SEL**)  
jogurt naturalny 150 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3063.01 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 128.44 g; Węglowodany ogółem: 389.58 g; Witamina C: 125.57 mg; Wapń: 1066.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3595.25 ug; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; WW: 38.89 Por; Potas: 5527.99 mg; Sód: 9095.53 mg; Fosfor: 2067.48 mg; Żelazo: 13.01 mg; Witamina B12: 4.88 ug; Magnez: 465.04 mg; Witamina D: 2.79 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 gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

jabłko 1 szt

### Obiad

ziemniaczana 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka świeża z groszkiem 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g  
(**MLE, SEL**)  
jogurt naturalny 150 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2942.76 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 117.33 g; Węglowodany ogółem: 383.60 g; Witamina C: 128.58 mg; Wapń: 1084.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3769.25 ug; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; WW: 38.31 Por; Potas: 5616.78 mg; Sód: 10840.32 mg; Fosfor: 2064.36 mg; Żelazo: 12.28 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 473.15 mg; Witamina D: 2.56 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**)

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

jabłko gotowane 1 szt

### Obiad

ziemniaczana 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g  
(**MLE, SEL**)  
jogurt naturalny 150 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2916.36 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 117.21 g; Węglowodany ogółem: 377.33 g; Witamina C: 116.63 mg; Wapń: 1068.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3534.35 ug; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; WW: 37.67 Por; Potas: 5440.68 mg; Sód: 9653.42 mg; Fosfor: 2019.72 mg; Żelazo: 11.57 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 451.85 mg; Witamina D: 2.56 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

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

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

masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
jabłko 1 szt

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

ziemniaczana 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g  
(*GLU*)  
napój z owoców b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g  
(*MLE, SEL*)  
jogurt naturalny 150 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3010.08 kcal; Białko ogółem: 143.62 g; Tłuszcz: 122.42 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; Witamina C: 162.49 mg; Wapń: 642.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2163.60 ug; Błonnik pokarmowy: 38.92 g; WW: 36.82 Por; Potas: 5687.09 mg; Sód: 10168.19 mg; Fosfor: 2240.48 mg; Żelazo: 13.61 mg; Witamina B12: 7.10 ug; Magnez: 505.90 mg; Witamina D: 2.71 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*)  
tortilla wegetariańska 1 szt  
(*GLU, JAJ, MLE*)  
jabłko 1 szt

#### Obiad

ziemniaczana 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
nalesniki z serem białym-projekt 2 szt  
(*GLU, JAJ, MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
jogurt naturalny 150 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3479.82 kcal; Białko ogółem: 130.80 g; Tłuszcz: 133.43 g; Węglowodany ogółem: 465.06 g; Witamina C: 146.89 mg; Wapń: 1328.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1543.02 ug; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; WW: 46.57 Por; Potas: 3975.02 mg; Sód: 4159.73 mg; Fosfor: 2234.02 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina B12: 10.61 ug; Magnez: 366.14 mg; Witamina D: 1.51 ug;

20.02.2025

2b

#### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g  
(*SOJ, SEL*)  
musztarda 11 g  
(*GOR*)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Obiad

pomidorowa z makar,zabelana 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
pieczeń cygańska-projekt 75 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera 100 g  
(*MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 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/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2662.42 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 99.80 g; Węglowodany ogółem: 338.23 g; Witamina C: 83.95 mg; Wapń: 767.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1312.76 ug; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; WW: 33.90 Por; Potas: 4670.45 mg; Sód: 10271.18 mg; Fosfor: 1813.83 mg; Żelazo: 16.17 mg; Witamina B12: 6.13 ug; Magnez: 421.34 mg; Witamina D: 2.94 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, 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

pomidorowa z makar,zabelana 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g  
(*GLU, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera 100 g  
(*MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 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/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2512.66 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 86.63 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Witamina C: 89.36 mg; Wapń: 756.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1112.01 ug; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; WW: 34.08 Por; Potas: 4425.90 mg; Sód: 8970.22 mg; Fosfor: 1661.70 mg; Żelazo: 15.06 mg; Witamina B12: 5.45 ug; Magnez: 389.41 mg; Witamina D: 2.53 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa drobiowa 90 g  
sałatka z pomidorów 150g 150 g  
(*MLE*)

#### Obiad

pomidorowa z makar,zabelana 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g  
(*GLU, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera drobno starta 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

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

galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220 ml  
(**SEL**)

sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2425.37 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 77.89 g; Węglowodany ogółem: 336.59 g; Witamina C: 107.97 mg; Wapń: 751.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1202.24 ug; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; WW: 33.76 Por; Potas: 4821.84 mg; Sód: 7705.21 mg; Fosfor: 1749.40 mg; Żelazo: 15.09 mg; Witamina B12: 5.53 ug; Magnez: 394.37 mg; Witamina D: 2.25 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

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**)

pastą z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g

### Obiad

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

pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g  
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera 100 g  
(**MLE**)

napój z owoców 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

galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220 ml  
(**SEL**)

sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2642.40 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 97.91 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; Witamina C: 98.10 mg; Wapń: 412.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1400.59 ug; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; WW: 35.24 Por; Potas: 4542.51 mg; Sód: 9085.28 mg; Fosfor: 1641.58 mg; Żelazo: 18.03 mg; Witamina B12: 4.28 ug; Magnez: 428.22 mg; Witamina D: 2.64 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

pastą z jarzyn i fasoli 100 g

sałatka z pomidorów 150g 150 g  
(**MLE**)

### Obiad

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

papryka fasz.,ryżem, pieczarkamii ,serem żółtym 350 g  
(**MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata 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/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2643.07 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 92.99 g; Węglowodany ogółem: 393.99 g; Witamina C: 554.55 mg; Wapń: 1540.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4001.67 ug; Błonnik pokarmowy: 44.54 g; WW: 39.77 Por; Potas: 4582.56 mg; Sód: 4050.09 mg; Fosfor: 2047.68 mg; Żelazo: 18.06 mg; Witamina B12: 4.96 ug; Magnez: 412.09 mg; Witamina D: 3.84 ug;

21.02.2025

2b

### podstawowa

### Śniadanie

grysik na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

powidło do zupy 40 g

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

jabłko 1 szt

### Obiad

ogórkowa z ryżem 500 ml  
(**MLE, SEL**)

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

napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

twaróg na słono 100 g  
(**MLE**)

mielonka tyrolska 36 g

pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2945.86 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 90.59 g; Węglowodany ogółem: 468.14 g; Witamina C: 71.14 mg; Wapń: 1025.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1060.70 ug; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; WW: 46.93 Por; Potas: 2796.67 mg; Sód: 6598.49 mg; Fosfor: 1642.28 mg; Żelazo: 10.66 mg; Witamina B12: 3.95 ug; Magnez: 282.18 mg; Witamina D: 1.73 ug;

### łatwo strawna

### Śniadanie

grysik na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

powidło do zupy 40 g

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

jabłko 1 szt

### Obiad

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

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

napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

twaróg na słono 100 g  
(**MLE**)

schab gotowany 30 g

pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2878.98 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 78.07 g; Węglowodany ogółem: 470.15 g; Witamina C: 73.43 mg; Wapń: 841.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1193.38 ug; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; WW: 47.14 Por; Potas: 3045.77 mg; Sód: 6322.85 mg; Fosfor: 1498.79 mg; Żelazo: 11.08 mg; Witamina B12: 3.89 ug; Magnez: 300.61 mg; Witamina D: 1.89 ug;

### niskotłuszczowe

### Śniadanie

grysik na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

powidło do zupy 40 g

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

jabłko 1 szt

### Obiad

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

makaron z jabłkami d. niskotłusz.-projekt 350 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata 500 ml

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

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słońo 100 g  
(**MLE**)  
schab gotowany 30 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2878.98 kcal; Białko ogółem: 100.29 g;  
Tłuszcz: 78.07 g; Węglowodany  
ogółem: 470.15 g; Witamina C: 73.43  
mg; Wapń: 840.25 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1193.38 ug; Błonnik  
pokarmowy: 31.15 g; WW: 47.14 Por;  
Potas: 3045.77 mg; Sód: 3991.85 mg;  
Fosfor: 1498.31 mg; Żelazo: 11.07 mg;  
Witamina B12: 3.89 ug; Magnez:  
283.21 mg; Witamina D: 1.89 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
ser topiony 1/2szt 50 g  
(**MLE**)  
jabłko 1 szt

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

grycikowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
makaron z piersią z kurczaka i  
mieszanką warzywną 300 g  
(**GLU, JAJ**)

napój z owoców b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słońo 100 g  
(**MLE**)  
schab gotowany 30 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2513.33 kcal; Białko ogółem: 116.99 g;  
Tłuszcz: 86.27 g; Węglowodany  
ogółem: 342.32 g; Witamina C: 90.30  
mg; Wapń: 839.36 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1322.38 ug; Błonnik  
pokarmowy: 28.91 g; WW: 34.19 Por;  
Potas: 2899.99 mg; Sód: 5772.19 mg;  
Fosfor: 1932.66 mg; Żelazo: 11.48 mg;  
Witamina B12: 3.65 ug; Magnez:  
301.67 mg; Witamina D: 2.14 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

grysik na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
powidło do zupy 40 g  
ser topiony 1/2szt 50 g  
(**MLE**)  
jabłko 1 szt

#### Obiad

ogórkowa z ryżem 500 ml  
(**MLE, SEL**)  
makaron z jabłkami i  
cynamonem-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słońo 100 g  
(**MLE**)  
nutella 50 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3142.96 kcal; Białko ogółem: 87.85 g;  
Tłuszcz: 100.36 g; Węglowodany  
ogółem: 498.66 g; Witamina C: 71.14  
mg; Wapń: 1038.05 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1062.20 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.50 g; WW: 49.97 Por;  
Potas: 2906.27 mg; Sód: 6173.99 mg;  
Fosfor: 1674.58 mg; Żelazo: 10.99 mg;  
Witamina B12: 3.80 ug; Magnez:  
340.68 mg; Witamina D: 1.57 ug;

**22.02.2025**

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

pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
gulasz wieprzowy pilotaz-podstawowa  
205 g  
(**GLU**)  
kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)  
ogórek kiszony 100g 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany owocowy 150  
g  
(**MLE**)  
pasta z jajek 50g 50 g  
(**JAJ**)  
mandarynka 150 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2857.04 kcal; Białko ogółem: 99.51 g;  
Tłuszcz: 112.19 g; Węglowodany  
ogółem: 385.11 g; Witamina C: 91.46  
mg; Wapń: 842.19 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 934.03 ug; Błonnik  
pokarmowy: 27.04 g; WW: 38.65 Por;  
Potas: 3141.37 mg; Sód: 6566.91 mg;  
Fosfor: 1802.16 mg; Żelazo: 12.82 mg;  
Witamina B12: 5.53 ug; Magnez:  
341.20 mg; Witamina D: 3.28 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
gulasz wieprzowy pilotaz-podstawowa  
205 g  
(**GLU**)  
kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)  
surówka z marchwii i jabłek 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany owocowy 150  
g  
(**MLE**)  
pasta z jajek 50g 50 g  
(**JAJ**)  
mandarynka 150 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2937.44 kcal; Białko ogółem: 100.35 g;  
Tłuszcz: 116.01 g; Węglowodany  
ogółem: 398.99 g; Witamina C: 89.74  
mg; Wapń: 881.12 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2427.83 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.48 g; WW: 40.06 Por;  
Potas: 3340.35 mg; Sód: 7026.35 mg;  
Fosfor: 1825.39 mg; Żelazo: 13.20 mg;  
Witamina B12: 5.59 ug; Magnez:  
353.55 mg; Witamina D: 3.30 ug;

#### niskotłuszczowe

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

#### Śniadanie

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

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
gulasz wieprzowy pilotaz-podstawowa  
205 g  
(**GLU**)  
kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)  
surówka z marchwii i jabłka drobno  
starta 100 g  
(**MLE**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany owocowy 150  
g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
mandarynka 150 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2908.19 kcal; Białko ogółem: 100.63 g;  
Tłuszcz: 114.35 g; Węglowodany  
ogółem: 395.06 g; Witamina C: 89.74  
mg; Wapń: 858.89 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2251.13 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.48 g; WW: 39.64 Por;  
Potas: 3400.12 mg; Sód: 6909.66 mg;  
Fosfor: 1797.51 mg; Żelazo: 12.49 mg;  
Witamina B12: 4.98 ug; Magnez:  
352.20 mg; Witamina D: 2.63 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
kielbasa krakowska 57 g  
(**GLU, SOJ**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
gulasz wieprzowy pilotaz-podstawowa  
205 g  
(**GLU**)  
kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)  
surówka z marchwii i jabłek 100 g  
(**MLE**)  
napój z owoców 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  
serek homogenizowany naturalny 150  
g  
(**MLE**)  
pasta z jajek 50g 50 g  
(**JAJ**)  
mandarynka 150 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2919.51 kcal; Białko ogółem: 110.34 g;  
Tłuszcz: 119.99 g; Węglowodany  
ogółem: 377.95 g; Witamina C: 91.10  
mg; Wapń: 496.37 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2361.68 ug; Błonnik  
pokarmowy: 33.58 g; WW: 37.85 Por;  
Potas: 3021.96 mg; Sód: 7432.57 mg;  
Fosfor: 1738.61 mg; Żelazo: 14.36 mg;  
Witamina B12: 4.62 ug; Magnez:  
339.20 mg; Witamina D: 3.48 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
konserwa rybna 1 szt 240 g  
(**RYB**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
pierogi ruskie -projekt 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany owocowy 150  
g  
(**MLE**)  
pasta z jajek 50g 50 g  
(**JAJ**)  
mandarynka 150 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2898.94 kcal; Białko ogółem: 118.15 g;  
Tłuszcz: 107.27 g; Węglowodany  
ogółem: 385.58 g; Witamina C: 103.13  
mg; Wapń: 1457.61 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1165.43 ug; Błonnik  
pokarmowy: 24.25 g; WW: 38.74 Por;  
Potas: 3707.22 mg; Sód: 5312.66 mg;  
Fosfor: 2342.05 mg; Żelazo: 16.08 mg;  
Witamina B12: 37.66 ug; Magnez:  
363.05 mg; Witamina D: 20.99 ug;