

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

02.03.2025

2b

podstawowa

#### 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

kalafiorowa z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
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  
twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(*MLE*)  
mortadela 36 g  
jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2748.63 kcal; Białko ogółem: 133.01 g; Tłuszcz: 103.93 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; Witamina C: 141.61 mg; Wapń: 898.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2264.99 ug; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; WW: 34.67 Por; Potas: 4608.35 mg; Sód: 6568.97 mg; Fosfor: 1894.67 mg; Żelazo: 14.00 mg; Witamina B12: 4.07 ug; Magnez: 376.22 mg; Witamina D: 5.08 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

kalafiorowa z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
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  
twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2715.83 kcal; Białko ogółem: 135.49 g; Tłuszcz: 99.09 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; Witamina C: 141.61 mg; Wapń: 897.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2270.59 ug; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; WW: 34.67 Por; Potas: 4673.15 mg; Sód: 6608.57 mg; Fosfor: 1933.87 mg; Żelazo: 13.96 mg; Witamina B12: 4.02 ug; Magnez: 383.42 mg; Witamina D: 4.98 ug;

niskotłuszczowe

#### Śniadanie

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

#### Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g  
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  
twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
jabłko gotowane 1 szt

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2553.57 kcal; Białko ogółem: 132.06 g; Tłuszcz: 85.27 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; Witamina C: 136.81 mg; Wapń: 861.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2207.69 ug; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; WW: 34.16 Por; Potas: 4806.05 mg; Sód: 6523.53 mg; Fosfor: 2016.29 mg; Żelazo: 13.03 mg; Witamina B12: 3.95 ug; Magnez: 392.58 mg; Witamina D: 4.58 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*)  
ser topiony 1/2szt 50 g  
(*MLE*)

#### Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych 100 g  
(*MLE*)  
napój z owoców 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  
twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2765.09 kcal; Białko ogółem: 148.26 g; Tłuszcz: 106.05 g; Węglowodany ogółem: 333.33 g; Witamina C: 141.14 mg; Wapń: 624.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2479.74 ug; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; WW: 33.20 Por; Potas: 4502.56 mg; Sód: 6928.19 mg; Fosfor: 2110.50 mg; Żelazo: 14.79 mg; Witamina B12: 3.15 ug; Magnez: 383.28 mg; Witamina D: 5.00 ug;

wegetariańska

#### Śniadanie

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

#### Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
pierogi z truskawkami -projekt 350 g  
budyń 200 ml  
(*MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

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

masło mix 20g 20 g  
 twaróg z koperkiem świeżym 100 g  
 (*MLE*)  
 dżem 40g do zupy 40 g  
 jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
 3273.67 kcal; Białko ogółem: 92.51 g;  
 Tłuszcz: 128.89 g; Węglowodany  
 ogółem: 460.90 g; Witamina C: 172.83  
 mg; Wapń: 1417.22 mg; Witamina A  
 (ekwiw. retinolu): 1418.54 ug; Błonnik  
 pokarmowy: 27.42 g; WW: 46.24 Por;  
 Potas: 2648.05 mg; Sód: 4248.43 mg;  
 Fosfor: 1916.89 mg; Żelazo: 10.48 mg;  
 Witamina B12: 4.43 ug; Magnez:  
 270.68 mg; Witamina D: 1.32 ug;

**03.03.2025**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 350 ml  
 (*GLU, MLE*)  
 chleb 150g 150 g  
 (*GLU*)  
 masło 20g 20 g  
 (*MLE*)  
 ser topiony 100 g  
 (*MLE*)  
 pasztet 50 g  
 (*GLU, GOR*)  
 ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500  
 ml  
 (*GLU, MLE, SEL*)  
 spaghetti z miesem woł-pilotaż 350 g  
 (*GLU, JAJ, SEL*)  
 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*)  
 pasta z jajek 50g 50 g  
 (*JAJ*)  
 pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
 2986.71 kcal; Białko ogółem: 112.21 g;  
 Tłuszcz: 121.11 g; Węglowodany  
 ogółem: 384.94 g; Witamina C: 79.91  
 mg; Wapń: 1018.83 mg; Witamina A  
 (ekwiw. retinolu): 2575.95 ug; Błonnik  
 pokarmowy: 26.93 g; WW: 38.49 Por;  
 Potas: 3761.78 mg; Sód: 6235.95 mg;  
 Fosfor: 2073.71 mg; Żelazo: 17.24 mg;  
 Witamina B12: 9.62 ug; Magnez:  
 356.31 mg; Witamina D: 3.04 ug;

**łatwo strawna**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
 (*GLU, MLE*)  
 chleb 150g 150 g  
 (*GLU*)  
 masło 20g 20 g  
 (*MLE*)  
 ser do chleba 125 g  
 (*MLE*)  
 pasztet 50 g  
 (*GLU, GOR*)  
 sałata -projekt 15 g

#### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500  
 ml  
 (*GLU, MLE, SEL*)  
 makaron spaghetti 200 g  
 sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g  
 (*GLU, SEL*)  
 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*)  
 pasta z jajek 50g 50 g  
 (*JAJ*)  
 pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
 2873.37 kcal; Białko ogółem: 111.10 g;  
 Tłuszcz: 120.16 g; Węglowodany  
 ogółem: 358.71 g; Witamina C: 67.98  
 mg; Wapń: 840.65 mg; Witamina A  
 (ekwiw. retinolu): 2367.43 ug; Błonnik  
 pokarmowy: 24.92 g; WW: 35.90 Por;  
 Potas: 3702.50 mg; Sód: 7312.86 mg;  
 Fosfor: 1728.37 mg; Żelazo: 16.46 mg;  
 Witamina B12: 10.32 ug; Magnez:  
 352.33 mg; Witamina D: 3.07 ug;

**niskotłuszczowe**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
 (*GLU, MLE*)  
 chleb 150g 150 g  
 (*GLU*)  
 masło 20g 20 g  
 (*MLE*)  
 ser do chleba 125 g  
 (*MLE*)  
 szynka konserwowa 57 g  
 sałata -projekt 15 g

#### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500  
 ml  
 (*GLU, MLE, SEL*)  
 makaron nitki 200 g  
 sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g  
 (*GLU, SEL*)

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*)  
 ryba w folii z jarzynami 80 g  
 pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
 2802.87 kcal; Białko ogółem: 129.98 g;  
 Tłuszcz: 103.93 g; Węglowodany  
 ogółem: 359.31 g; Witamina C: 68.80  
 mg; Wapń: 820.15 mg; Witamina A  
 (ekwiw. retinolu): 1313.88 ug; Błonnik  
 pokarmowy: 24.71 g; WW: 35.95 Por;  
 Potas: 4159.45 mg; Sód: 9403.61 mg;  
 Fosfor: 2030.97 mg; Żelazo: 13.93 mg;  
 Witamina B12: 9.18 ug; Magnez:  
 424.38 mg; Witamina D: 2.09 ug;

**cukrzyca 5**

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
 (*GLU*)  
 masło 20g 20 g  
 (*MLE*)  
 ser do chleba 125 g  
 (*MLE*)  
 pasztet 50 g  
 (*GLU, GOR*)  
 sałata -projekt 15 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

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

makaron spaghetti 200 g  
 sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g  
 (*GLU, SEL*)  
 napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
 (*GLU*)  
 kielbasa żywiecka- 36 g

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
 chleb 150g 150 g  
 (*GLU*)  
 masło mix 20g 20 g  
 kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
 (*GLU, SOJ*)  
 pasta z jajek 50g 50 g  
 (*JAJ*)  
 pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
 2935.27 kcal; Białko ogółem: 116.47 g;  
 Tłuszcz: 126.42 g; Węglowodany  
 ogółem: 356.96 g; Witamina C: 64.37  
 mg; Wapń: 627.32 mg; Witamina A  
 (ekwiw. retinolu): 2293.35 ug; Błonnik  
 pokarmowy: 27.20 g; WW: 35.51 Por;  
 Potas: 3633.48 mg; Sód: 7872.93 mg;  
 Fosfor: 1699.95 mg; Żelazo: 17.64 mg;  
 Witamina B12: 9.86 ug; Magnez:  
 355.27 mg; Witamina D: 3.30 ug;

**wegetariańska**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
 (*GLU, MLE*)  
 chleb 150g 150 g  
 (*GLU*)  
 masło 20g 20 g  
 (*MLE*)  
 ser do chleba 125 g  
 (*MLE*)  
 pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g

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

sałata -projekt 15 g

#### Obiad

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

spaghetti wegetariańskie-pilotaz 350 g  
(*GLU, MLE, SEL*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g  
pasta z jajek 100 g  
(*JAJ*)

jogurt naturalny 150 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3279.31 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 136.52 g; Węglowodany ogółem: 430.34 g; Witamina C: 91.08 mg; Wapń: 1789.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2171.58 ug; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; WW: 43.08 Por; Potas: 4244.48 mg; Sód: 7541.94 mg; Fosfor: 2151.11 mg; Żelazo: 16.13 mg; Witamina B12: 6.81 ug; Magnez: 435.77 mg; Witamina D: 3.23 ug;

**04.03.2025**

**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*)

ser żółty 36g 36 g  
(*MLE*)

ogórek świeży 50 g

#### Obiad

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

zrazy po węgiersku -projekt 230 g  
(*GLU, JAJ, MLE*)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g

mielonka tyrolska 57 g

mielonka tyrolska 36 g

sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2780.55 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 118.80 g; Węglowodany ogółem: 338.52 g; Witamina C: 124.07 mg; Wapń: 1356.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1512.25 ug; Błonnik pokarmowy: 26.71 g; WW: 33.90 Por; Potas: 4353.17 mg; Sód: 7254.77 mg; Fosfor: 2114.97 mg; Żelazo: 14.63 mg; Witamina B12: 20.89 ug; Magnez: 388.37 mg; Witamina D: 11.62 ug;

**łatwo strawna**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)

szynka łopatkowa 57 g

miód 50 g

jabłko 1 szt

#### Obiad

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

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

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

ziemniaki 250 250 g

kalafior z masłem i bułką tartą 130 g  
(*GLU*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g

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

szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2904.22 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 115.34 g; Węglowodany ogółem: 395.65 g; Witamina C: 150.74 mg; Wapń: 699.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 872.74 ug; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; WW: 39.71 Por; Potas: 4346.32 mg; Sód: 10099.87 mg; Fosfor: 1578.47 mg; Żelazo: 12.51 mg; Witamina B12: 4.05 ug; Magnez: 376.22 mg; Witamina D: 2.20 ug;

**niskotłuszczowe**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)

szynka łopatkowa 57 g

miód 50 g

jabłko 1 szt

#### Obiad

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

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

sos pomidorowy 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

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

szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2985.97 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 119.42 g; Węglowodany ogółem: 406.37 g; Witamina C: 92.97 mg; Wapń: 756.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 950.74 ug; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; WW: 40.71 Por; Potas: 4563.40 mg; Sód: 9690.26 mg; Fosfor: 1563.84 mg; Żelazo: 13.94 mg; Witamina B12: 4.16 ug; Magnez: 380.32 mg; Witamina D: 2.58 ug;

**cukrzyca 5**

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)

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

ser żółty 36g 36 g  
(*MLE*)

ogórek świeży 50 g

#### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)

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

#### Obiad

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

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

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

ziemniaki 250 250 g

kalafior z masłem i bułką tartą 130 g  
(*GLU*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)

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

szynka konserwowa 36 g

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

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

szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

sałatka wiosenna z pomidorami 50g  
50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

#### Wartości odżywcze:

Energia : 2903.20 kcal; Białko ogółem: 122.27 g; Tłuszcz: 134.37 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; Witamina C: 135.98 mg; Wapń: 925.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 990.01 ug; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; WW: 32.93 Por; Potas: 4199.10 mg; Sód: 10862.24 mg; Fosfor: 2052.56 mg; Żelazo: 15.59 mg; Witamina B12: 20.39 ug; Magnez: 405.16 mg; Witamina D: 11.58 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)

ser żółty 36g 36 g  
(MLE)

ogórek świeży 50 g

#### Obiad

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

kotlety z ziemniaków 300 g  
(GLU, JAJ)

kalafior z masłem i bułką tartą 130 g  
(GLU)

jogurt naturalny 150 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g  
(MLE)

sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym  
50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

#### Wartości odżywcze:

Energia : 3354.38 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 153.56 g; Węglowodany ogółem: 421.44 g; Witamina C: 162.27 mg; Wapń: 1719.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2336.85 ug; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; WW: 42.13 Por; Potas: 5006.62 mg; Sód: 5279.81 mg; Fosfor: 2281.34 mg; Żelazo: 14.66 mg; Witamina B12: 21.41 ug; Magnez: 429.52 mg; Witamina D: 10.53 ug;

05.03.2025

2b

podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło 20g 20 g  
(MLE)

twarożek z cebulką czerwoną 100 g  
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)

makaron 200 g  
(GLU, JAJ)

sos truskawkowy-projekt 140 g  
(MLE)

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

ser do chleba 125 g  
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

#### Wartości odżywcze:

Energia : 2722.44 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 108.90 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; Witamina C: 80.97 mg; Wapń: 937.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1007.53 ug; Błonnik pokarmowy: 21.14 g; WW: 37.74 Por; Potas: 2193.87 mg; Sód: 3596.71 mg; Fosfor: 1363.74 mg; Żelazo: 7.95 mg; Witamina B12: 3.95 ug; Magnez: 235.60 mg; Witamina D: 1.10 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)

pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)

makaron 200 g  
(GLU, JAJ)

sos truskawkowy-projekt 140 g  
(MLE)

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

ser do chleba 125 g  
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

#### Wartości odżywcze:

Energia : 2725.74 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 109.08 g; Węglowodany ogółem: 376.20 g; Witamina C: 83.36 mg; Wapń: 953.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1044.73 ug; Błonnik pokarmowy: 21.25 g; WW: 37.76 Por; Potas: 2231.22 mg; Sód: 3989.66 mg; Fosfor: 1375.57 mg; Żelazo: 8.16 mg; Witamina B12: 3.99 ug; Magnez: 240.05 mg; Witamina D: 1.10 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)

pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)

makaron 200 g  
(GLU, JAJ)

sos truskawkowy-projekt 140 g  
(MLE)

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło mix 20g 20 g

ser do chleba 125 g  
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

#### Wartości odżywcze:

Energia : 2725.74 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 109.08 g; Węglowodany ogółem: 376.20 g; Witamina C: 83.36 mg; Wapń: 953.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1044.73 ug; Błonnik pokarmowy: 21.25 g; WW: 37.76 Por; Potas: 2231.22 mg; Sód: 3989.66 mg; Fosfor: 1375.57 mg; Żelazo: 8.16 mg; Witamina B12: 3.99 ug; Magnez: 240.05 mg; Witamina D: 1.10 ug;

cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(GLU)

masło 20g 20 g  
(MLE)

twarożek z cebulką czerwoną 100 g  
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(GLU)

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

#### Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(GLU, MLE, SEL)

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

makaron ze szpinakiem i serem żółtym  
300 g  
(*GLU, JAJ, MLE*)

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 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

2632.72 kcal; Białko ogółem: 95.85 g;  
Tłuszcz: 109.80 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; Witamina C: 122.42 mg; Wapń: 1135.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1889.23 ug; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; WW: 34.22 Por; Potas: 2107.07 mg; Sód: 4160.63 mg; Fosfor: 1524.57 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina B12: 4.03 ug; Magnez: 288.75 mg; Witamina D: 1.42 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*)

pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)

makaron 200 g  
(*GLU, JAJ*)

sos truskawkowy-projekt 140 g  
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

2722.44 kcal; Białko ogółem: 79.33 g;  
Tłuszcz: 108.90 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; Witamina C: 80.97 mg; Wapń: 937.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1007.53 ug; Błonnik pokarmowy: 21.14 g; WW: 37.74 Por; Potas: 2193.87 mg; Sód: 3596.71 mg; Fosfor: 1363.74 mg; Żelazo: 7.95 mg; Witamina B12: 3.95 ug; Magnez: 235.60 mg; Witamina D: 1.10 ug;

**06.03.2025**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(*MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)

serek homogenizowany owocowy 150 g  
(*MLE*)

(*MLE*)

kielbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)

mandarynka 150 g

#### Obiad

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

gołabki b/zawijania -projekt 150 g  
(*GLU, JAJ*)

sos pieczarkowy 130 ml  
(*GLU, MLE*)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)

schab gotowany 30 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

3143.40 kcal; Białko ogółem: 109.65 g;  
Tłuszcz: 125.61 g; Węglowodany ogółem: 421.29 g; Witamina C: 157.39 mg; Wapń: 993.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 898.05 ug; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; WW: 42.08 Por; Potas: 4320.33 mg; Sód: 8018.91 mg; Fosfor: 1967.39 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina B12: 5.47 ug; Magnez: 413.95 mg; Witamina D: 3.10 ug;

**łatwo strawna**

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(*MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)

serek homogenizowany owocowy 150 g  
(*MLE*)

kielbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)

mandarynka 150 g

#### Obiad

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

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(*GLU*)

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  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)

schab gotowany 30 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

2767.69 kcal; Białko ogółem: 115.00 g;  
Tłuszcz: 101.56 g; Węglowodany ogółem: 375.00 g; Witamina C: 127.69 mg; Wapń: 934.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3051.75 ug; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; WW: 37.51 Por; Potas: 4702.90 mg; Sód: 6346.00 mg; Fosfor: 1981.04 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina B12: 5.59 ug; Magnez: 419.70 mg; Witamina D: 1.53 ug;

**niskotłuszczowe**

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(*MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)

serek homogenizowany owocowy 150 g  
(*MLE*)

kielbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)

mandarynka 150 g

#### Obiad

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

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(*GLU*)

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  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)

schab gotowany 30 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

#### Wartości odżywcze: Energia :

2767.69 kcal; Białko ogółem: 115.00 g;  
Tłuszcz: 101.56 g; Węglowodany ogółem: 375.00 g; Witamina C: 127.69 mg; Wapń: 934.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3051.75 ug; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; WW: 37.51 Por; Potas: 4702.90 mg; Sód: 6346.00 mg; Fosfor: 1981.04 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina B12: 5.59 ug; Magnez: 419.70 mg; Witamina D: 1.53 ug;

**cukrzyca 5**

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

### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
mandarynka 150 g

### 2. śniadanie

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

### Obiad

jarzynowa z makaronem czysta 500 ml  
(**GLU, JAJ, SEL**)  
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g  
(**GLU**)  
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**)  
serek do chleba 1/2szt 62,5 g  
(**MLE**)

### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba 125 g  
(**MLE**)  
schab gotowany 30 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2831.28 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 115.06 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; Witamina C: 164.47 mg; Wapń: 752.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1401.23 ug; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; WW: 36.00 Por; Potas: 4490.78 mg; Sód: 6753.83 mg; Fosfor: 1946.13 mg; Żelazo: 12.13 mg; Witamina B12: 4.97 ug; Magnez: 408.20 mg; Witamina D: 1.50 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)  
miód 50 g  
mandarynka 150 g

### Obiad

jarzynowa z makaronem czysta 500 ml  
(**GLU, JAJ, SEL**)  
gotabki wegetariańskie b/zawijania-projekt 150 g  
(**GLU, JAJ**)  
sos pieczarkowy 130 ml  
(**GLU, MLE**)  
ziemniaki 250 250 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba 125 g  
(**MLE**)  
nutella 50 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3244.15 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 112.92 g; Węglowodany ogółem: 505.57 g; Witamina C: 178.85 mg; Wapń: 1017.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1476.40 ug; Błonnik pokarmowy: 38.34 g; WW: 50.41 Por; Potas: 4389.58 mg; Sód: 7467.26 mg; Fosfor: 1892.64 mg; Żelazo: 13.22 mg; Witamina B12: 4.06 ug; Magnez: 459.55 mg; Witamina D: 3.53 ug;

**07.03.2025**

**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 konserwowa 36 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
makaron z serem białym z cukrem-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  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)

jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2865.76 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 85.75 g; Węglowodany ogółem: 447.50 g; Witamina C: 77.92 mg; Wapń: 930.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1571.34 ug; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; WW: 44.73 Por; Potas: 3541.32 mg; Sód: 4468.06 mg; Fosfor: 1754.33 mg; Żelazo: 13.29 mg; Witamina B12: 4.34 ug; Magnez: 356.13 mg; Witamina D: 1.98 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 konserwowa 36 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

ziemniaczana 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
makaron z serem białym z cukrem-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  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)

jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2817.00 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 81.36 g; Węglowodany ogółem: 445.04 g; Witamina C: 75.77 mg; Wapń: 905.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1640.90 ug; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; WW: 44.52 Por; Potas: 3454.60 mg; Sód: 3966.63 mg; Fosfor: 1755.37 mg; Żelazo: 13.10 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 355.07 mg; Witamina D: 1.98 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 konserwowa 36 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

ziemniaczana 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
makaron z serem białym-niskotł.-projekt 350 g  
(**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

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

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2726.05 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 69.51 g; Węglowodany ogółem: 446.19 g; Witamina C: 82.52 mg; Wapń: 934.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1996.90 ug; Błonnik pokarmowy: 33.58 g; WW: 44.67 Por; Potas: 3840.20 mg; Sód: 4828.83 mg; Fosfor: 1815.70 mg; Żelazo: 12.88 mg; Witamina B12: 3.81 ug; Magnez: 384.27 mg; Witamina D: 1.12 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
jabłko 1 szt

### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)  
kielbasa żywiecka- 36 g

### Obiad

kapuśniak z kiszzonej kapusty 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
makaron z serem białym  
b/cukru-projekt 350 g  
(*GLU, JAJ, MLE*)  
napój z owoców b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

herbata b/c 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/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2875.76 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 111.87 g; Węglowodany ogółem: 384.60 g; Witamina C: 77.58 mg; Wapń: 476.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1431.64 ug; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; WW: 38.21 Por; Potas: 3086.37 mg; Sód: 5702.21 mg; Fosfor: 1579.23 mg; Żelazo: 12.53 mg; Witamina B12: 3.95 ug; Magnez: 294.38 mg; Witamina D: 2.28 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  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
jabłko 1 szt

### Obiad

kapuśniak z kiszzonej kapusty 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
makaron z serem białym z  
cukrem-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  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(*MLE*)  
jajko gotowane 50 g  
(*JAJ*)

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3120.31 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 112.26 g; Węglowodany ogółem: 451.62 g; Witamina C: 77.92 mg; Wapń: 1025.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1592.04 ug; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; WW: 45.11 Por; Potas: 3508.92 mg; Sód: 4624.26 mg; Fosfor: 1848.13 mg; Żelazo: 12.98 mg; Witamina B12: 5.05 ug; Magnez: 354.13 mg; Witamina D: 2.03 ug;

**08.03.2025**

**2b**

### podstawowa

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
pieczeń rzymska 57 g  
pieczeń rzymska 36 g  
ogórek kiszony 50 g 50 g

### Obiad

pomidorowa z makar.zabielana 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
gulasz wołowy projekt-nor 205 g  
(*GLU, SEL*)  
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  
ser żółty 57 g  
(*MLE*)  
kielbasa żywiecka- 36 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2747.52 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 111.63 g; Węglowodany ogółem: 344.68 g; Witamina C: 38.31 mg; Wapń: 1188.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1096.84 ug; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; WW: 34.55 Por; Potas: 3015.65 mg; Sód: 6909.43 mg; Fosfor: 1823.70 mg; Żelazo: 13.50 mg; Witamina B12: 6.23 ug; Magnez: 341.43 mg; Witamina D: 2.07 ug;

### łatwo strawna

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
jabłko 1 szt

### Obiad

pomidorowa z makar.zabielana 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
kasza jęczmienna 200 g  
(*GLU*)

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  
ser ziarnisty 150 g  
kielbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2774.60 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 98.17 g; Węglowodany ogółem: 386.40 g; Witamina C: 56.64 mg; Wapń: 838.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1208.91 ug; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; WW: 38.73 Por; Potas: 3680.10 mg; Sód: 9193.03 mg; Fosfor: 1883.91 mg; Żelazo: 13.87 mg; Witamina B12: 5.77 ug; Magnez: 368.07 mg; Witamina D: 2.15 ug;

### niskotłuszczowe

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)  
jabłko gotowane 1 szt

### Obiad

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

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

gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)  
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  
ser ziarnisty 150 g  
kiełbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

#### **Wartości odżywcze:** Energia :

2749.80 kcal; Białko ogółem: 120.22 g;  
Tłuszcz: 94.97 g; Węglowodany  
ogółem: 386.92 g; Witamina C: 56.84  
mg; Wapń: 851.91 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1182.11 ug; Błonnik  
pokarmowy: 33.25 g; WW: 38.77 Por;  
Potas: 3696.90 mg; Sód: 8032.73 mg;  
Fosfor: 1893.87 mg; Żelazo: 13.86 mg;  
Witamina B12: 5.81 ug; Magnez:  
360.77 mg; Witamina D: 2.13 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
sałatka z pieczarek 100 g  
(**JAJ, MLE**)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

### 2. śniadanie

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

### Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
kasza jęczmienna 200 g  
(**GLU**)  
surówka z selera 100 g  
(**MLE**)  
napój z owoców b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
kiełbasa żywiecka- 36 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

#### **Wartości odżywcze:** Energia :

2887.87 kcal; Białko ogółem: 146.65 g;  
Tłuszcz: 109.19 g; Węglowodany  
ogółem: 365.54 g; Witamina C: 77.88  
mg; Wapń: 1182.43 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1897.71 ug; Błonnik  
pokarmowy: 39.13 g; WW: 36.54 Por;  
Potas: 3722.32 mg; Sód: 8543.20 mg;  
Fosfor: 2441.83 mg; Żelazo: 16.33 mg;  
Witamina B12: 9.90 ug; Magnez:  
424.79 mg; Witamina D: 3.95 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
sałatka z pieczarek 100 g  
(**JAJ, MLE**)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

### Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
kasza jęczmienna z mieszanką  
meksykańską 350 g  
(**GLU**)  
surówka z selera 100 g  
(**MLE**)  
jogurt naturalny 150 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

#### **Wartości odżywcze:** Energia :

2641.80 kcal; Białko ogółem: 113.57 g;  
Tłuszcz: 96.81 g; Węglowodany  
ogółem: 362.24 g; Witamina C: 123.22  
mg; Wapń: 1850.80 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1852.36 ug; Błonnik  
pokarmowy: 35.78 g; WW: 36.36 Por;  
Potas: 4032.61 mg; Sód: 5442.86 mg;  
Fosfor: 2431.74 mg; Żelazo: 12.31 mg;  
Witamina B12: 9.40 ug; Magnez:  
414.27 mg; Witamina D: 3.86 ug;