

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

09.03.2025

2b

podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser ziarnisty 150 g  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem  
500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g  
(*GLU, MLE*)  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka mrożona 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  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(*MLE*)  
pieczeń rzymska 36 g  
jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2728.47 kcal; Białko ogółem: 124.44 g;  
Tłuszcz: 95.64 g; Węglowodany  
ogółem: 372.94 g; Witamina C: 94.78  
mg; Wapń: 897.55 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2851.84 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.39 g; WW: 37.29 Por;  
Potas: 4154.04 mg; Sód: 8727.50 mg;  
Fosfor: 1863.81 mg; Żelazo: 10.56 mg;  
Witamina B12: 4.67 ug; Magnez:  
383.73 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*)  
ser ziarnisty 150 g  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem  
500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
pierś duszona w sosie-dieta projekt  
205 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka mrożona 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  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 36 g

jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2616.97 kcal; Białko ogółem: 125.33 g;  
Tłuszcz: 83.08 g; Węglowodany  
ogółem: 373.08 g; Witamina C: 96.90  
mg; Wapń: 903.39 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3050.34 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.79 g; WW: 37.32 Por;  
Potas: 4198.73 mg; Sód: 9240.72 mg;  
Fosfor: 1871.15 mg; Żelazo: 10.43 mg;  
Witamina B12: 4.48 ug; Magnez:  
388.98 mg; Witamina D: 0.95 ug;

niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser ziarnisty 150 g  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### Obiad

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

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
(*MLE*)

szynka konserwowa 36 g

jabłko gotowane 1 szt

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2474.37 kcal; Białko ogółem: 122.37 g;  
Tłuszcz: 74.59 g; Węglowodany  
ogółem: 357.68 g; Witamina C: 88.33  
mg; Wapń: 901.59 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3163.04 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.28 g; WW: 35.79 Por;  
Potas: 4149.45 mg; Sód: 8098.16 mg;  
Fosfor: 1834.21 mg; Żelazo: 9.87 mg;  
Witamina B12: 4.43 ug; Magnez:  
374.41 mg; Witamina D: 0.87 ug;

cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser ziarnisty 150 g  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

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

schab gotowany 30 g

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słono 100 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2607.51 kcal; Białko ogółem: 143.46 g;  
Tłuszcz: 87.21 g; Węglowodany  
ogółem: 346.37 g; Witamina C: 119.62  
mg; Wapń: 497.54 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1529.15 ug; Błonnik  
pokarmowy: 34.14 g; WW: 34.54 Por;  
Potas: 4144.13 mg; Sód: 8498.10 mg;  
Fosfor: 1872.55 mg; Żelazo: 12.22 mg;  
Witamina B12: 3.69 ug; Magnez:  
385.64 mg; Witamina D: 1.32 ug;

wegetariańska

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser ziarnisty 150 g  
miód 50 g  
sałata -projekt 15 g

#### Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem  
500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
gzik pilotaż-projekt 130 g  
(*MLE*)  
ziemniaki 4 szt 4 szt  
napój owocowy z jabłek 400 ml

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

### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słodko z truskawkami 100 g  
**(MLE)**  
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g  
jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2491.53 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 75.07 g; Węglowodany ogółem: 384.48 g; Witamina C: 115.18 mg; Wapń: 935.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 926.19 ug; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; WW: 38.50 Por; Potas: 3488.06 mg; Sód: 3970.88 mg; Fosfor: 1544.66 mg; Żelazo: 9.07 mg; Witamina B12: 4.23 ug; Magnez: 281.43 mg; Witamina D: 0.78 ug;

**10.03.2025**

**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 zółty 36g 36 g  
**(MLE)**  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml  
**(GLU, MLE)**

łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g  
**(GLU, JAJ, SOJ, SEL)**  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata 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/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2887.53 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 121.91 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; Witamina C: 60.34 mg; Wapń: 1597.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3418.05 ug; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; WW: 34.91 Por; Potas: 3108.70 mg; Sód: 4357.55 mg; Fosfor: 2097.98 mg; Żelazo: 17.73 mg; Witamina B12: 30.33 ug; Magnez: 315.77 mg; Witamina D: 11.42 ug;

**łatwo strawna**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
**(GLU, MLE)**  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło 20g 20 g  
**(MLE)**  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
schab gotowany 30 g  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml  
**(GLU, MLE)**  
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g  
**(GLU, JAJ, SOJ)**

napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

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

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2882.68 kcal; Białko ogółem: 131.35 g; Tłuszcz: 108.93 g; Węglowodany ogółem: 366.69 g; Witamina C: 187.76 mg; Wapń: 1143.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3757.30 ug; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; WW: 36.79 Por; Potas: 3842.20 mg; Sód: 3546.90 mg; Fosfor: 2017.98 mg; Żelazo: 15.60 mg; Witamina B12: 17.12 ug; Magnez: 368.57 mg; Witamina D: 2.37 ug;

**niskotłuszczowe**

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
**(GLU, MLE)**  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło 20g 20 g  
**(MLE)**  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
schab gotowany 30 g  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

neapolitańska z ryżem b/sera żółtego 500 ml  
**(GLU, MLE, SEL)**  
makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
szynka wieprzowa 36g 36 g  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2848.53 kcal; Białko ogółem: 127.11 g; Tłuszcz: 112.67 g; Węglowodany ogółem: 355.23 g; Witamina C: 73.55 mg; Wapń: 724.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2037.75 ug; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; WW: 35.66 Por; Potas: 3662.47 mg; Sód: 3726.66 mg; Fosfor: 1895.55 mg; Żelazo: 11.49 mg; Witamina B12: 7.92 ug; Magnez: 346.72 mg; Witamina D: 2.76 ug;

**cukrzyca 5**

### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło 20g 20 g  
**(MLE)**  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
**(RYB)**  
ser zółty 36g 36 g  
**(MLE)**  
pomidor 50 g 50 g

### 2. śniadanie

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

### Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml  
**(GLU, MLE)**  
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g  
**(GLU, JAJ, SOJ)**

napój z owoców b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
**(GLU)**  
sałatka z pieczarek 50g 50 g  
**(JAJ, MLE)**

### 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/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2992.10 kcal; Białko ogółem: 131.66 g; Tłuszcz: 121.86 g; Węglowodany ogółem: 368.73 g; Witamina C: 194.24 mg; Wapń: 1721.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3609.20 ug; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; WW: 36.71 Por; Potas: 3579.06 mg; Sód: 4307.06 mg; Fosfor: 2315.89 mg; Żelazo: 19.94 mg; Witamina B12: 30.12 ug; Magnez: 361.07 mg; Witamina D: 12.55 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 zółty 36g 36 g  
**(MLE)**  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

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

neapolitańska z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE**)

łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami  
-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  
sałatka z pieczarek 100 g  
(**JAJ, MLE**)

ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2708.33 kcal; Białko ogółem: 111.26 g;  
Tłuszcz: 103.14 g; Węglowodany  
ogółem: 362.00 g; Witamina C: 94.08  
mg; Wapń: 1889.64 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1509.90 ug; Błonnik  
pokarmowy: 30.49 g; WW: 36.16 Por;  
Potas: 3278.65 mg; Sód: 3318.40 mg;  
Fosfor: 2332.28 mg; Żelazo: 14.99 mg;  
Witamina B12: 21.69 ug; Magnez:  
315.02 mg; Witamina D: 14.00 ug;

**11.03.2025**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

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

powidło do zupy 40 g

jabłko 1 szt

#### Obiad

szpinakowa z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

pieczeń wieprzowa projekt 205 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

jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

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

pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2934.90 kcal; Białko ogółem: 106.58 g;  
Tłuszcz: 118.67 g; Węglowodany  
ogółem: 391.56 g; Witamina C: 138.39  
mg; Wapń: 905.56 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1608.80 ug; Błonnik  
pokarmowy: 34.73 g; WW: 39.26 Por;  
Potas: 5152.19 mg; Sód: 9690.69 mg;  
Fosfor: 1836.45 mg; Żelazo: 15.08 mg;  
Witamina B12: 5.23 ug; Magnez:  
448.46 mg; Witamina D: 2.99 ug;

**łatwo strawna**

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

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

powidło do zupy 40 g

jabłko 1 szt

#### Obiad

szpinakowa z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 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

jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

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

pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2945.90 kcal; Białko ogółem: 106.43 g;  
Tłuszcz: 120.24 g; Węglowodany  
ogółem: 390.78 g; Witamina C: 137.51  
mg; Wapń: 903.31 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1650.58 ug; Błonnik  
pokarmowy: 34.52 g; WW: 39.18 Por;  
Potas: 5138.65 mg; Sód: 9918.07 mg;  
Fosfor: 1835.51 mg; Żelazo: 15.03 mg;  
Witamina B12: 5.23 ug; Magnez:  
449.02 mg; Witamina D: 3.03 ug;

**niskotłuszczowe**

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(**MLE**)

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

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

powidło do zupy 40 g

jabłko gotowane 1 szt

#### Obiad

szpinakowa z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 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

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

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

pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2944.80 kcal; Białko ogółem: 107.10 g;  
Tłuszcz: 119.51 g; Węglowodany  
ogółem: 391.40 g; Witamina C: 137.71  
mg; Wapń: 895.54 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1487.78 ug; Błonnik  
pokarmowy: 34.52 g; WW: 39.21 Por;  
Potas: 5216.55 mg; Sód: 9030.07 mg;  
Fosfor: 1818.27 mg; Żelazo: 14.32 mg;  
Witamina B12: 4.66 ug; Magnez:  
443.32 mg; Witamina D: 2.37 ug;

**cukrzyca 5**

#### Śniadanie

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

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

szynka konserwowa 36 g

jabłko 1 szt

#### 2. śniadanie

chleb 20g 20 g  
(**GLU**)

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

#### Obiad

szpinakowa z ziemniakami 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)

pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 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**)

sałatka z pieczarek 50g 50 g  
(**JAJ, MLE**)

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

jajko gotowane 50 g  
(**JAJ**)

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

pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2884.77 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 125.31 g; Węglowodany ogółem: 356.99 g; Witamina C: 152.41 mg; Wapń: 594.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1737.01 ug; Błonnik pokarmowy: 38.54 g; WW: 35.63 Por; Potas: 4967.93 mg; Sód: 10894.05 mg; Fosfor: 1908.00 mg; Żelazo: 16.50 mg; Witamina B12: 4.90 ug; Magnez: 429.97 mg; Witamina D: 4.47 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(*MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)  
powidło do zupy 40 g  
jabłko 1 szt

#### Obiad

szpinakowa z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
nalesniki z nadzieniem ruskim-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  
jajko gotowane 100 g  
(*JAJ*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2909.66 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 92.30 g; Węglowodany ogółem: 434.99 g; Witamina C: 104.24 mg; Wapń: 1055.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1446.03 ug; Błonnik pokarmowy: 28.46 g; WW: 43.71 Por; Potas: 3872.59 mg; Sód: 7572.46 mg; Fosfor: 1812.42 mg; Żelazo: 13.89 mg; Witamina B12: 6.50 ug; Magnez: 372.10 mg; Witamina D: 2.64 ug;

12.03.2025

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*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ryż 200 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  
ser topiony 100 g  
(*MLE*)

szynka łopatkowa 36g 36 g  
ogórek świeży 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3036.10 kcal; Białko ogółem: 129.14 g; Tłuszcz: 133.95 g; Węglowodany ogółem: 355.08 g; Witamina C: 63.10 mg; Wapń: 1121.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2553.98 ug; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; WW: 35.67 Por; Potas: 3409.56 mg; Sód: 12747.88 mg; Fosfor: 2273.47 mg; Żelazo: 13.56 mg; Witamina B12: 4.48 ug; Magnez: 384.44 mg; Witamina D: 4.50 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
parówka 60g 50 g  
(*SOJ*)  
ketchup -projekt 20 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ryż 200 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

ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2836.44 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 119.07 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; Witamina C: 75.94 mg; Wapń: 853.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2486.83 ug; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; WW: 36.41 Por; Potas: 3301.81 mg; Sód: 11564.52 mg; Fosfor: 1689.40 mg; Żelazo: 11.61 mg; Witamina B12: 3.63 ug; Magnez: 353.31 mg; Witamina D: 3.82 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

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ryż 200 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

ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2801.80 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 113.71 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; Witamina C: 71.15 mg; Wapń: 845.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2432.71 ug; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; WW: 35.78 Por; Potas: 3471.45 mg; Sód: 11778.46 mg; Fosfor: 1809.04 mg; Żelazo: 11.68 mg; Witamina B12: 3.85 ug; Magnez: 366.27 mg; Witamina D: 3.72 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
parówka 60g 50 g  
(*SOJ*)  
pomidor 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

krupnik 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ryż 200 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)

piersz z kurczaka 30g 30 g

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
ser do chleba 125 g  
**(MLE)**  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2787.38 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz: 114.80 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; Witamina C: 69.01 mg; Wapń: 394.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2607.70 ug; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; WW: 34.87 Por; Potas: 3208.04 mg; Sód: 11782.40 mg; Fosfor: 1651.26 mg; Żelazo: 12.45 mg; Witamina B12: 2.47 ug; Magnez: 354.31 mg; Witamina D: 3.80 ug;

**vegetariańska**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
**(GLU, MLE)**  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło 20g 20 g  
**(MLE)**  
tortilla wegetariańska 1 szt  
**(GLU, JAJ, MLE)**  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

krupnik 500 ml  
**(GLU, SEL)**  
kotlety z fasoli 300 g  
**(GLU, JAJ)**  
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  
ser topiony 100 g  
**(MLE)**  
nutella 50 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3378.22 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 137.25 g; Węglowodany ogółem: 480.38 g; Witamina C: 147.91 mg; Wapń: 1419.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2755.73 ug; Błonnik pokarmowy: 51.93 g; WW: 48.29 Por; Potas: 4538.14 mg; Sód: 8741.49 mg; Fosfor: 2438.38 mg; Żelazo: 20.68 mg; Witamina B12: 3.98 ug; Magnez: 603.32 mg; Witamina D: 1.27 ug;

**13.03.2025**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
**(MLE)**  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło 20g 20 g  
**(MLE)**  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
**(MLE)**  
mielonka tyrolska 57 g  
sałata -projekt 15 g

#### Obiad

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

kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 80 g  
**(GLU, JAJ)**  
ziemniaki 250 250 g  
buraki z jabłkiem 130 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)**  
mortadela 57 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2921.86 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 116.57 g; Węglowodany ogółem: 379.68 g; Witamina C: 80.93 mg; Wapń: 923.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 936.89 ug; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; WW: 38.06 Por; Potas: 4181.32 mg; Sód: 7920.38 mg; Fosfor: 1802.16 mg; Żelazo: 13.65 mg; Witamina B12: 5.35 ug; Magnez: 378.91 mg; Witamina D: 1.98 ug;

**łatwo strawna**

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
**(MLE)**  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło 20g 20 g  
**(MLE)**  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
**(MLE)**  
szynka łopatkowa 57 g  
sałata -projekt 15 g

#### Obiad

grysikowa 500 ml  
**(GLU, SEL)**  
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g  
**(JAJ)**  
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml  
**(GLU, MLE, SEL)**  
ziemniaki 250 250 g  
buraki z jabłkiem 130 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 57 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2826.17 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 110.80 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; Witamina C: 79.86 mg; Wapń: 936.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1021.60 ug; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; WW: 36.13 Por; Potas: 4293.95 mg; Sód: 9866.79 mg; Fosfor: 1880.55 mg; Żelazo: 13.07 mg; Witamina B12: 5.55 ug; Magnez: 399.81 mg; Witamina D: 2.18 ug;

**niskotłuszczowe**

#### Śniadanie

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

szynka łopatkowa 57 g  
sałata -projekt 15 g

#### Obiad

grysikowa 500 ml  
**(GLU, SEL)**  
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g  
**(JAJ)**  
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml  
**(GLU, MLE, SEL)**  
ziemniaki 250 250 g  
buraki z jabłkiem 130 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 57 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2826.17 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 110.80 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; Witamina C: 79.86 mg; Wapń: 936.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1021.60 ug; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; WW: 36.13 Por; Potas: 4293.95 mg; Sód: 9866.79 mg; Fosfor: 1880.55 mg; Żelazo: 13.07 mg; Witamina B12: 5.55 ug; Magnez: 399.81 mg; Witamina D: 2.18 ug;

**cukrzyca 5**

#### Śniadanie

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

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

serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)

szynka łopatkowa 57 g  
sałata -projekt 15 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

grycikowa 500 ml  
(*GLU, SEL*)

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

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

ziemniaki 250 250 g  
mizeria 100 g  
(*MLE*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

#### 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 57 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt  
chleb 30g 30 g  
(*GLU*)

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2702.10 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 116.34 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; Witamina C: 78.54 mg; Wapń: 525.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1101.95 ug; Błonnik pokarmowy: 24.54 g; WW: 31.70 Por; Potas: 3574.77 mg; Sód: 10961.24 mg; Fosfor: 1773.12 mg; Żelazo: 12.03 mg; Witamina B12: 5.24 ug; Magnez: 354.00 mg; Witamina D: 2.72 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
(*MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)

serek homogenizowany owocowy 150 g  
(*MLE*)

ser żółty 57 g  
(*MLE*)

sałata -projekt 15 g

#### Obiad

grycikowa 500 ml  
(*GLU, SEL*)

kluski śląskie projekt 350 g  
(*GLU, JAJ*)

sos pieczarkowy 130 ml  
(*GLU, MLE*)

buraki z jabłkiem 130 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*)

pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3119.19 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 92.54 g; Węglowodany ogółem: 493.60 g; Witamina C: 106.14 mg; Wapń: 1496.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1161.54 ug; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; WW: 49.40 Por; Potas: 4344.01 mg; Sód: 5288.46 mg; Fosfor: 1983.18 mg; Żelazo: 13.02 mg; Witamina B12: 5.38 ug; Magnez: 377.41 mg; Witamina D: 2.20 ug;

14.03.2025

2b

#### podstawowa

#### Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml  
500 ml  
(*MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)

marmolada 40g 40 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

mandarynka 100 g

#### Obiad

grochowa z ziemniakami 500 ml

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

pasta z jajek 100 g  
(*JAJ*)

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3101.16 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 92.27 g; Węglowodany ogółem: 503.50 g; Witamina C: 113.18 mg; Wapń: 819.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1351.55 ug; Błonnik pokarmowy: 42.09 g; WW: 50.39 Por; Potas: 4071.86 mg; Sód: 11599.05 mg; Fosfor: 1692.72 mg; Żelazo: 15.59 mg; Witamina B12: 4.39 ug; Magnez: 442.46 mg; Witamina D: 3.40 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml  
500 ml  
(*MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)

marmolada 40g 40 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

mandarynka 100 g

#### Obiad

ziemniaczana 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

pasta z jajek 100 g  
(*JAJ*)

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2966.30 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 95.49 g; Węglowodany ogółem: 469.13 g; Witamina C: 122.61 mg; Wapń: 789.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1429.15 ug; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; WW: 46.96 Por; Potas: 3543.37 mg; Sód: 9819.56 mg; Fosfor: 1439.14 mg; Żelazo: 12.68 mg; Witamina B12: 4.42 ug; Magnez: 350.06 mg; Witamina D: 3.43 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml  
500 ml  
(*MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)

marmolada 40g 40 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

mandarynka 100 g

#### Obiad

ziemniaczana 500 ml  
(*GLU, SEL*)

makaron z jabłkami d.  
niskotłusz.-projekt 350 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g

twaróg 100 g  
(*MLE*)

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2888.85 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 82.40 g; Węglowodany ogółem: 471.51 g; Witamina C: 120.71 mg; Wapń: 833.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1087.95 ug; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; WW: 47.19 Por; Potas: 3472.92 mg; Sód: 5448.86 mg; Fosfor: 1467.71 mg; Żelazo: 10.56 mg; Witamina B12: 3.66 ug; Magnez: 312.96 mg; Witamina D: 1.75 ug;

### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
mandarynka 100 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

ziemniaczana 500 ml  
(*GLU, SEL*)  
makaron z mięsem wieprz. i mieszanka warzywna 350 g  
(*GLU, JAJ*)  
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

pasta z jajek 100 g  
(*JAJ*)  
szynka konserwowa 36 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3135.63 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 148.10 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; Witamina C: 143.55 mg; Wapń: 454.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1930.45 ug; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; WW: 35.58 Por; Potas: 4051.24 mg; Sód: 8416.55 mg; Fosfor: 1953.26 mg; Żelazo: 14.44 mg; Witamina B12: 8.38 ug; Magnez: 407.77 mg; Witamina D: 4.32 ug;

### wegetariańska

#### Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml  
500 ml  
(*MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
marmolada 40g 40 g  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
mandarynka 100 g

#### Obiad

grochowa z ziemniakami 500 ml  
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

pasta z jajek 100 g  
(*JAJ*)  
twaróg 50 g 50 g  
(*MLE*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3335.66 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 114.05 g; Węglowodany ogółem: 509.26 g; Witamina C: 113.18 mg; Wapń: 964.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1393.70 ug; Błonnik pokarmowy: 42.09 g; WW: 50.95 Por; Potas: 3974.01 mg; Sód: 11436.65 mg; Fosfor: 1836.57 mg; Żelazo: 14.98 mg; Witamina B12: 5.36 ug; Magnez: 437.81 mg; Witamina D: 3.29 ug;

15.03.2025

2b

### podstawowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

ryżowa dieta 500 ml  
(*SEL*)  
kielbasa biała w sosie  
chrzanowym-projekt 200 g  
(*GLU, SOJ, MLE*)  
ziemniaki 250 250 g  
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  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3000.68 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 147.72 g; Węglowodany ogółem: 352.12 g; Witamina C: 103.30 mg; Wapń: 799.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2392.70 ug; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; WW: 35.20 Por; Potas: 4119.67 mg; Sód: 8354.78 mg; Fosfor: 1604.40 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina B12: 4.64 ug; Magnez: 339.29 mg; Witamina D: 2.14 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

ryżowa dieta 500 ml  
(*SEL*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
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  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
jabłko 1 szt

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2677.68 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 110.80 g; Węglowodany ogółem: 347.04 g; Witamina C: 91.91 mg; Wapń: 775.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2354.33 ug; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; WW: 34.74 Por; Potas: 4256.04 mg; Sód: 7745.49 mg; Fosfor: 1738.34 mg; Żelazo: 11.61 mg; Witamina B12: 4.59 ug; Magnez: 351.79 mg; Witamina D: 2.41 ug;

### niskotłuszczowe

#### 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

ryżowa dieta 500 ml  
(*SEL*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g

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

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  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2661.48 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 110.80 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; Witamina C: 91.91 mg; Wapń: 775.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2354.33 ug; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; WW: 34.34 Por; Potas: 4255.96 mg; Sód: 7356.95 mg; Fosfor: 1738.26 mg; Żelazo: 11.61 mg; Witamina B12: 4.59 ug; Magnez: 348.89 mg; Witamina D: 2.41 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**)  
sałatka z pora 1/2 50 g  
(**JAJ, MLE, GOR**)

### Obiad

ryżowa dieta 500 ml  
(**SEL**)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z marchwii i jabłek 100 g  
(**MLE**)  
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  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2740.93 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 119.71 g; Węglowodany ogółem: 342.78 g; Witamina C: 102.38 mg; Wapń: 367.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2427.75 ug; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; WW: 34.16 Por; Potas: 4128.82 mg; Sód: 8294.17 mg; Fosfor: 1637.18 mg; Żelazo: 14.12 mg; Witamina B12: 3.82 ug; Magnez: 348.68 mg; Witamina D: 3.04 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

sałatka z pora 100 g  
(**JAJ, MLE, GOR**)

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

ryżowa dieta 500 ml  
(**SEL**)  
jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)  
sos chrzanowy 100 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
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  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
dżem 40g 40 g  
jabłko 1 szt

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2423.60 kcal; Białko ogółem: 71.91 g; Tłuszcz: 100.44 g; Węglowodany ogółem: 337.39 g; Witamina C: 108.39 mg; Wapń: 921.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2947.40 ug; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; WW: 33.91 Por; Potas: 2859.62 mg; Sód: 7521.47 mg; Fosfor: 1420.59 mg; Żelazo: 11.99 mg; Witamina B12: 5.08 ug; Magnez: 288.16 mg; Witamina D: 3.17 ug;