

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

**16.03.2025**

**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*)  
ser żółty 36g 36 g  
(*MLE*)  
sałata -projekt 15 g

##### Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
schab duszony-nor -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty czerwonej 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

##### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
pieczeń rzymska 57 g  
pieczeń rzymska 36 g  
pomidor 50 g 50 g

##### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2707.87 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 116.48 g; Węglowodany ogółem: 332.55 g; Witamina C: 164.28 mg; Wapń: 1106.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 988.09 ug; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; WW: 33.24 Por; Potas: 4093.63 mg; Sód: 8152.64 mg; Fosfor: 1763.67 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina B12: 4.98 ug; Magnez: 371.73 mg; Witamina D: 2.51 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*)  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
sałata -projekt 15 g

##### Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml  
(*GLU, MLE, 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  
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 : 2828.12 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 129.85 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; Witamina C: 119.87 mg; Wapń: 833.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2250.89 ug; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; WW: 33.32 Por; Potas: 4291.59 mg; Sód: 8112.61 mg; Fosfor: 1786.00 mg; Żelazo: 11.78 mg; Witamina B12: 4.76 ug; Magnez: 365.54 mg; Witamina D: 2.54 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*)  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
sałata -projekt 15 g

##### Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml  
(*GLU, MLE, 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  
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 : 2803.32 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 126.65 g; Węglowodany ogółem: 333.19 g; Witamina C: 120.07 mg; Wapń: 847.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2224.09 ug; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; WW: 33.36 Por; Potas: 4308.39 mg; Sód: 8117.81 mg; Fosfor: 1796.20 mg; Żelazo: 11.78 mg; Witamina B12: 4.80 ug; Magnez: 366.94 mg; Witamina D: 2.52 ug;

#### cukrzyca 5

##### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
kielbasa krakowska 57 g  
(*GLU, SOJ*)  
ser żółty 36g 36 g  
(*MLE*)  
sałata -projekt 15 g

##### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)  
parówka 60g 50 g  
(*SOJ*)

##### Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)

sos śmietanowy-ziółowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z warzyw mieszanych 100 g  
(*MLE*)  
napój z owoców b/cukru 400 ml

##### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)  
pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g

##### Kolacja

herbata b/c 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 : 2752.89 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 114.79 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; Witamina C: 133.59 mg; Wapń: 719.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2649.11 ug; Błonnik pokarmowy: 37.44 g; WW: 34.58 Por; Potas: 4448.90 mg; Sód: 8302.81 mg; Fosfor: 1793.96 mg; Żelazo: 15.78 mg; Witamina B12: 3.32 ug; Magnez: 416.79 mg; Witamina D: 2.77 ug;

#### wegetariańska

##### Śniadanie

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

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

ser żółty 57 g  
(*MLE*)  
ser do chleba 125 g  
(*MLE*)  
sałata -projekt 15 g

### Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
kotlety sojowy 6szt 6 szt  
(*GLU, JAJ*)  
ziemniaki 4 szt 4 szt  
sałatka z kapusty czerwonej 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z jarzyn i fasoli 100 g  
dżem 40g 40 g  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3104.34 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 132.01 g; Węglowodany ogółem: 419.13 g; Witamina C: 192.75 mg; Wapń: 1573.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1796.04 ug; Błonnik pokarmowy: 46.30 g; WW: 41.92 Por; Potas: 5357.65 mg; Sód: 3837.86 mg; Fosfor: 2163.94 mg; Żelazo: 17.81 mg; Witamina B12: 4.14 ug; Magnez: 509.55 mg; Witamina D: 1.23 ug;

**17.03.2025**  
**2b**

### podstawowa

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(*MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
twaróg na słodko 100 g  
(*MLE*)  
marmolada do zupy 40 g  
jabłko 1 szt

### 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  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(*RYB*)  
pasztet 50 g  
(*GLU, GOR*)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3066.91 kcal; Białko ogółem: 127.84 g; Tłuszcz: 98.64 g; Węglowodany ogółem: 458.60 g; Witamina C: 84.94 mg; Wapń: 1290.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2041.16 ug; Błonnik pokarmowy: 45.55 g; WW: 45.88 Por; Potas: 5152.43 mg; Sód: 7571.80 mg; Fosfor: 2355.34 mg; Żelazo: 24.16 mg; Witamina B12: 24.39 ug; Magnez: 560.73 mg; Witamina D: 10.93 ug;

### łatwo strawna

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(*MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
twaróg na słodko 100 g  
(*MLE*)  
marmolada do zupy 40 g  
jabłko 1 szt

### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(*GLU, SEL*)  
makaron 200 g  
(*GLU, JAJ*)  
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  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
pasztet 50 g  
(*GLU, GOR*)  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3321.99 kcal; Białko ogółem: 136.10 g; Tłuszcz: 129.04 g; Węglowodany ogółem: 437.00 g; Witamina C: 109.66 mg; Wapń: 910.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3711.81 ug; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; WW: 43.78 Por; Potas: 4772.33 mg; Sód: 6224.76 mg; Fosfor: 2105.65 mg; Żelazo: 16.57 mg; Witamina B12: 12.85 ug; Magnez: 447.38 mg; Witamina D: 2.84 ug;

### niskotłuszczowe

### Śniadanie

kakao 450 ml  
(*MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
twaróg na słodko 100 g  
(*MLE*)  
marmolada do zupy 40 g  
jabłko gotowane 1 szt

### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(*GLU, SEL*)  
makaron nitki 200 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  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
pomidor 50 g 50 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3198.69 kcal; Białko ogółem: 134.09 g; Tłuszcz: 116.61 g; Węglowodany ogółem: 436.23 g; Witamina C: 107.66 mg; Wapń: 887.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2517.91 ug; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; WW: 43.71 Por; Potas: 4710.93 mg; Sód: 7712.16 mg; Fosfor: 2073.57 mg; Żelazo: 14.47 mg; Witamina B12: 8.42 ug; Magnez: 449.98 mg; Witamina D: 2.67 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
twaróg ze szczypiorkiem 100 g  
(*MLE*)  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
jabłko 1 szt

### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)  
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g  
(*GLU, SOJ*)

### Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g  
(*GLU, SEL*)  
makaron 200 g  
(*GLU, JAJ*)  
jarzyna duszona 130 g  
(*GLU*)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

### Kolacja

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

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło mix 20g 20 g  
ryba w folii z jarzynami 80 g  
pasztet 50 g  
**(GLU, GOR)**  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3297.30 kcal; Białko ogółem: 140.31 g; Tłuszcz: 143.46 g; Węglowodany ogółem: 394.60 g; Witamina C: 94.31 mg; Wapń: 487.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3591.16 ug; Błonnik pokarmowy: 37.27 g; WW: 39.33 Por; Potas: 4411.72 mg; Sód: 7172.07 mg; Fosfor: 2022.61 mg; Żelazo: 16.76 mg; Witamina B12: 11.96 ug; Magnez: 417.77 mg; Witamina D: 3.04 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

kakao 450 ml  
**(MLE)**  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło 20g 20 g  
**(MLE)**  
twaróg na słodko 100 g  
**(MLE)**  
marmolada do zupy 40 g  
jabłko 1 szt

#### 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  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
**(RYB)**  
ser do chleba 125 g  
**(MLE)**  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3154.69 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 106.99 g; Węglowodany ogółem: 474.39 g; Witamina C: 129.70 mg; Wapń: 1397.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1123.01 ug; Błonnik pokarmowy: 48.08 g; WW: 47.46 Por; Potas: 5390.05 mg; Sód: 9089.22 mg; Fosfor: 2429.56 mg; Żelazo: 22.04 mg; Witamina B12: 20.21 ug; Magnez: 580.53 mg; Witamina D: 11.04 ug;

**18.03.2025**

**2b**

#### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
**(GLU, MLE)**  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło 20g 20 g  
**(MLE)**  
ser topiony 100 g  
**(MLE)**  
kielbasa żywiecka- 36 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

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

udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
mizeria 100 g  
**(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)**

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

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2771.42 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 119.49 g; Węglowodany ogółem: 322.08 g; Witamina C: 93.55 mg; Wapń: 1086.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1617.54 ug; Błonnik pokarmowy: 24.36 g; WW: 32.20 Por; Potas: 4498.71 mg; Sód: 7959.01 mg; Fosfor: 2278.59 mg; Żelazo: 12.88 mg; Witamina B12: 4.13 ug; Magnez: 393.08 mg; Witamina D: 4.94 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
**(GLU, MLE)**  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło 20g 20 g  
**(MLE)**  
ser do chleba smakowy 125 g  
**(MLE)**  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
**(GLU, SOJ)**  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml  
**(GLU, JAJ, MLE, SEL)**  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona ze śmietaną 80 g  
**(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)**  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
**(GLU, SOJ)**

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2705.69 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 113.01 g; Węglowodany ogółem: 326.89 g; Witamina C: 84.24 mg; Wapń: 804.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1491.60 ug; Błonnik pokarmowy: 23.97 g; WW: 32.64 Por; Potas: 4473.71 mg; Sód: 6853.67 mg; Fosfor: 1900.86 mg; Żelazo: 11.95 mg; Witamina B12: 3.89 ug; Magnez: 381.85 mg; Witamina D: 4.59 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
**(GLU, MLE)**  
chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło 20g 20 g  
**(MLE)**  
ser do chleba smakowy 125 g  
**(MLE)**  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
**(GLU, SOJ)**  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml  
**(GLU, JAJ, MLE, SEL)**  
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona z jogurtem 80 g  
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  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
**(GLU, SOJ)**

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2685.39 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 107.90 g; Węglowodany ogółem: 334.54 g; Witamina C: 91.29 mg; Wapń: 883.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2029.60 ug; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; WW: 33.45 Por; Potas: 4766.61 mg; Sód: 7320.62 mg; Fosfor: 1964.99 mg; Żelazo: 12.19 mg; Witamina B12: 4.04 ug; Magnez: 402.25 mg; Witamina D: 4.56 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
**(GLU)**  
masło 20g 20 g  
**(MLE)**  
ser topiony 100 g  
**(MLE)**  
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g  
**(GLU, SOJ)**  
pomidor 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

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

#### Obiad

pomidorowa z makar.zabelana 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
sałata zielona ze śmietaną 80 g  
(*MLE*)  
napój owocowy 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  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(*MLE*)  
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g  
(*GLU, SOJ*)

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2762.39 kcal; Białko ogółem: 129.42 g;  
Tłuszcz: 119.01 g; Węglowodany  
ogółem: 319.74 g; Witamina C: 94.72  
mg; Wapń: 1008.05 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1816.72 ug; Błonnik  
pokarmowy: 28.54 g; WW: 31.79 Por;  
Potas: 4188.69 mg; Sód: 7603.14 mg;  
Fosfor: 2336.29 mg; Żelazo: 14.41 mg;  
Witamina B12: 3.60 ug; Magnez:  
386.34 mg; Witamina D: 5.13 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
ser topiony 100 g  
(*MLE*)  
sałatka z pora 1/2 50 g  
(*JAJ, MLE, GOR*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

pomidorowa z makar.zabelana 500 ml  
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)  
placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g  
(*GLU, JAJ*)  
jogurt naturalny 150 g  
mizeria 100 g  
(*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*)  
ser żółty 57 g  
(*MLE*)

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3012.57 kcal; Białko ogółem: 99.38 g;  
Tłuszcz: 121.87 g; Węglowodany  
ogółem: 409.65 g; Witamina C: 150.03  
mg; Wapń: 1919.25 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1954.04 ug; Błonnik  
pokarmowy: 32.08 g; WW: 40.88 Por;  
Potas: 5208.11 mg; Sód: 5562.41 mg;  
Fosfor: 2383.34 mg; Żelazo: 12.66 mg;  
Witamina B12: 5.56 ug; Magnez:  
426.13 mg; Witamina D: 1.52 ug;

19.03.2025

### 2b

#### podstawowa

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 57 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

rosolnik 500 ml  
(*SEL*)  
stek wieprzowy-projekt 120 g  
(*GLU*)  
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  
jajko gotowane 100 g  
(*JAJ*)  
schab gotowany 30 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2916.63 kcal; Białko ogółem: 112.80 g;  
Tłuszcz: 138.83 g; Węglowodany  
ogółem: 330.12 g; Witamina C: 133.87  
mg; Wapń: 788.84 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1188.10 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.23 g; WW: 33.13 Por;  
Potas: 3966.17 mg; Sód: 11637.01 mg;  
Fosfor: 1791.36 mg; Żelazo: 12.90 mg;  
Witamina B12: 5.70 ug; Magnez:  
385.47 mg; Witamina D: 3.57 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 57 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

rosolnik 500 ml  
(*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  
jajko gotowane 100 g  
(*JAJ*)  
schab gotowany 30 g

sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2850.57 kcal; Białko ogółem: 116.40 g;  
Tłuszcz: 127.34 g; Węglowodany  
ogółem: 335.51 g; Witamina C: 138.02  
mg; Wapń: 816.57 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1314.99 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.46 g; WW: 33.68 Por;  
Potas: 4186.32 mg; Sód: 13734.67 mg;  
Fosfor: 1867.81 mg; Żelazo: 13.47 mg;  
Witamina B12: 6.30 ug; Magnez:  
414.94 mg; Witamina D: 3.54 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150g 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 57 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

rosolnik 500 ml  
(*SEL*)  
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta  
pilotaz 100 g  
(*JAJ*)  
sos pomidorowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z marchwii i jabłka drobno  
starta 100 g  
(*MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml

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

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka łopatkowa 57 g  
schab gotowany 30 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2765.57 kcal; Białko ogółem: 110.49 g;  
Tłuszcz: 122.83 g; Węglowodany  
ogółem: 329.87 g; Witamina C: 79.05  
mg; Wapń: 803.10 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2521.09 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.18 g; WW: 33.03 Por;  
Potas: 4277.57 mg; Sód: 10974.37 mg;  
Fosfor: 1761.67 mg; Żelazo: 11.34 mg;  
Witamina B12: 5.05 ug; Magnez:  
388.74 mg; Witamina D: 2.15 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
szynka konserwowa 57 g  
ser do chleba smakowy 125 g  
(**MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

rosolnik 500 ml  
(**SEL**)  
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta  
pilotaż 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**)  
szynka konserwowa 36 g

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)  
schab gotowany 30 g  
sałata -projekt 15 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2873.12 kcal; Białko ogółem: 129.49 g;  
Tłuszcz: 129.37 g; Węglowodany  
ogółem: 326.25 g; Witamina C: 135.91  
mg; Wapń: 368.09 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1387.36 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.59 g; WW: 32.58 Por;  
Potas: 4122.75 mg; Sód: 14150.99 mg;  
Fosfor: 1818.64 mg; Żelazo: 15.01 mg;  
Witamina B12: 5.35 ug; Magnez:  
415.88 mg; Witamina D: 3.94 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

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

#### Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
leniwe pierogi-pilotaż 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
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  
jajko gotowane 100 g  
(**JAJ**)  
sałata wiosenna z sałaty ziel. i  
pomidora 100 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3321.64 kcal; Białko ogółem: 105.07 g;  
Tłuszcz: 131.87 g; Węglowodany  
ogółem: 454.22 g; Witamina C: 82.07  
mg; Wapń: 982.89 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2705.98 ug; Błonnik  
pokarmowy: 27.86 g; WW: 45.60 Por;  
Potas: 3492.85 mg; Sód: 6914.80 mg;  
Fosfor: 1786.28 mg; Żelazo: 12.37 mg;  
Witamina B12: 6.13 ug; Magnez:  
369.35 mg; Witamina D: 2.69 ug;

**20.03.2025**

**2b**

#### podstawowa

#### Śniadanie

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

ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500  
ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
kaszanek z cebulą-projekt 170 g  
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  
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220  
ml  
(**SEL**)  
ogórek świeży 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2628.18 kcal; Białko ogółem: 104.21 g;  
Tłuszcz: 102.77 g; Węglowodany  
ogółem: 346.87 g; Witamina C: 90.16  
mg; Wapń: 868.34 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 891.03 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.18 g; WW: 34.63 Por;  
Potas: 4070.87 mg; Sód: 8627.51 mg;  
Fosfor: 1704.83 mg; Żelazo: 21.56 mg;  
Witamina B12: 5.08 ug; Magnez:  
406.87 mg; Witamina D: 2.38 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

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

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

sałata -projekt 15 g

#### Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500  
ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220  
ml  
(**SEL**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2781.63 kcal; Białko ogółem: 125.38 g;  
Tłuszcz: 115.28 g; Węglowodany  
ogółem: 346.26 g; Witamina C: 129.03  
mg; Wapń: 865.36 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 2043.43 ug; Błonnik  
pokarmowy: 33.96 g; WW: 34.71 Por;  
Potas: 4621.87 mg; Sód: 8255.96 mg;  
Fosfor: 1854.82 mg; Żelazo: 13.81 mg;  
Witamina B12: 5.35 ug; Magnez:  
402.92 mg; Witamina D: 2.94 ug;

#### niskotłuszczowe

#### Śniadanie

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

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
ser ziarnisty 150 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
sałata -projekt 15 g

#### Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g  
(**GLU, 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  
galaretka wołowo-drobiowa-dieta 220 ml  
(**SEL**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2743.08 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 110.18 g; Węglowodany ogółem: 349.03 g; Witamina C: 102.63 mg; Wapń: 862.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2652.73 ug; Błonnik pokarmowy: 33.39 g; WW: 34.95 Por; Potas: 4650.57 mg; Sód: 8267.16 mg; Fosfor: 1860.67 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina B12: 5.42 ug; Magnez: 401.12 mg; Witamina D: 2.94 ug;

#### cukrzyca 5

#### Śniadanie

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
ser ziarnisty 150 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g  
(**GLU, SEL**)  
ziemniaki 250 250 g  
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
galaretka wołowo-drobiowa-dieta 220 ml  
(**SEL**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 2832.41 kcal; Białko ogółem: 127.46 g; Tłuszcz: 124.45 g; Węglowodany ogółem: 339.31 g; Witamina C: 129.02 mg; Wapń: 457.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1966.70 ug; Błonnik pokarmowy: 36.50 g; WW: 33.82 Por; Potas: 4379.05 mg; Sód: 8845.03 mg; Fosfor: 1748.01 mg; Żelazo: 14.55 mg; Witamina B12: 4.29 ug; Magnez: 392.86 mg; Witamina D: 2.95 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
ser ziarnisty 150 g  
sałatka z pieczarek 50g 50 g  
(**JAJ, MLE**)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml  
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)  
naleśniki z jabłkami 2 szt  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
maślanka naturalna 200 ml  
(**MLE**)  
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**)  
ogórek świeży 50 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3061.86 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 104.09 g; Węglowodany ogółem: 452.90 g; Witamina C: 200.41 mg; Wapń: 2060.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1727.30 ug; Błonnik pokarmowy: 36.52 g; WW: 45.40 Por; Potas: 3705.67 mg; Sód: 5393.28 mg; Fosfor: 2129.02 mg; Żelazo: 11.90 mg; Witamina B12: 7.06 ug; Magnez: 352.52 mg; Witamina D: 2.18 ug;

**21.03.2025**

**2b**

#### podstawowa

#### Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
marmolada do zupy 40 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(**GLU, SOJ**)

#### Obiad

zupa gulaszowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g  
(**MLE**)  
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  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)  
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g

mandarynka 150 g

#### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3117.45 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 97.37 g; Węglowodany ogółem: 486.33 g; Witamina C: 183.69 mg; Wapń: 1223.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1443.42 ug; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; WW: 48.77 Por; Potas: 3970.34 mg; Sód: 4650.03 mg; Fosfor: 1931.74 mg; Żelazo: 12.12 mg; Witamina B12: 5.08 ug; Magnez: 398.75 mg; Witamina D: 1.87 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150g 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
marmolada do zupy 40 g  
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g  
(**GLU, SOJ**)

#### Obiad

zupa gulaszowa 500 ml  
(**GLU, SEL**)  
ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g  
(**MLE**)  
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  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)

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

pastą z kurczaka dieta 50g 50 g  
mandarynka 150 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3117.45 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 97.37 g; Węglowodany ogółem: 486.33 g; Witamina C: 183.69 mg; Wapń: 1223.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1443.42 ug; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; WW: 48.77 Por; Potas: 3970.34 mg; Sód: 4650.03 mg; Fosfor: 1931.74 mg; Żelazo: 12.12 mg; Witamina B12: 5.08 ug; Magnez: 398.75 mg; Witamina D: 1.87 ug;

### niskotłuszczowe

### Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml

(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)

marmolada do zupy 40 g

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

### Obiad

zupa gulaszowa 500 ml  
(*GLU, SEL*)

ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g  
(*MLE*)

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

serek homogenizowany owocowy 150 g  
(*MLE*)

pastą z kurczaka dieta 50g 50 g  
mandarynka 150 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3117.45 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 97.37 g; Węglowodany ogółem: 486.33 g; Witamina C: 183.69 mg; Wapń: 1223.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1443.42 ug; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; WW: 48.77 Por; Potas: 3970.34 mg; Sód: 4650.03 mg; Fosfor: 1931.74 mg; Żelazo: 12.12 mg; Witamina B12: 5.08 ug; Magnez: 398.75 mg; Witamina D: 1.87 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)

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

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

ogórek kiszony 50 g 50 g

### 2. śniadanie

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)

jogurt naturalny 150 g

### Obiad

zupa gulaszowa 500 ml  
(*GLU, SEL*)

makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml  
(*GLU, JAJ, MLE*)

napój z owoców b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

chleb 30g 30 g  
(*GLU*)

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

### Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150 g  
(*MLE*)

pastą z kurczaka dieta 50g 50 g  
mandarynka 150 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3175.70 kcal; Białko ogółem: 163.03 g; Tłuszcz: 124.54 g; Węglowodany ogółem: 379.28 g; Witamina C: 210.61 mg; Wapń: 1642.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2237.42 ug; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; WW: 37.80 Por; Potas: 4789.99 mg; Sód: 6416.58 mg; Fosfor: 2867.84 mg; Żelazo: 18.94 mg; Witamina B12: 22.27 ug; Magnez: 486.70 mg; Witamina D: 11.99 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml

(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)

marmolada do zupy 40 g

jogurt naturalny 150 g

### Obiad

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

ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g  
(*MLE*)

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

serek homogenizowany owocowy 150 g  
(*MLE*)

pastą ryżowo-paprykowa 100 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3744.19 kcal; Białko ogółem: 137.55 g; Tłuszcz: 104.68 g; Węglowodany ogółem: 652.05 g; Witamina C: 751.76 mg; Wapń: 2721.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 8916.07 ug; Błonnik pokarmowy: 94.77 g; WW: 65.16 Por; Potas: 11648.35 mg; Sód: 4570.11 mg; Fosfor: 2927.23 mg; Żelazo: 64.10 mg; Witamina B12: 4.74 ug; Magnez: 661.08 mg; Witamina D: 0.81 ug;

**22.03.2025**

**2b**

### podstawowa

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)

mortadela 57 g

mortadela 36 g

chrzan 20 g

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

solferino zabieleną z ziemniakami 500 ml

(*GLU, MLE, SEL*)

potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(*GLU, MLE, SEL*)

ryż 200 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 łopatkowa 57 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

twaróg 50 g 50 g  
(*MLE*)

sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia : 3090.82 kcal; Białko ogółem: 126.41 g; Tłuszcz: 127.34 g; Węglowodany ogółem: 385.07 g; Witamina C: 91.82 mg; Wapń: 837.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1165.29 ug; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; WW: 38.63 Por; Potas: 4283.96 mg; Sód: 8938.61 mg; Fosfor: 1808.84 mg; Żelazo: 14.63 mg; Witamina B12: 3.99 ug; Magnez: 369.83 mg; Witamina D: 4.68 ug;

### łatwo strawna

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g  
(*GLU*)

masło 20g 20 g  
(*MLE*)

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

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

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

ketchup -projekt 20 g  
pomidor 50 g 50 g

### Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(**GLU, MLE, SEL**)

ryż 200 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 łopatkowa 57 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

3125.88 kcal; Białko ogółem: 130.31 g;  
Tłuszcz: 128.04 g; Węglowodany ogółem: 387.33 g; Witamina C: 74.02 mg; Wapń: 820.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1200.19 ug; Błonnik pokarmowy: 27.03 g; WW: 38.86 Por; Potas: 4359.66 mg; Sód: 9307.85 mg; Fosfor: 1879.82 mg; Żelazo: 14.50 mg; Witamina B12: 3.93 ug; Magnez: 375.27 mg; Witamina D: 4.83 ug;

### niskotłuszczowe

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

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

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

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(**GLU, MLE, SEL**)

ryż 200 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 łopatkowa 57 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)  
sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

3105.42 kcal; Białko ogółem: 129.91 g;  
Tłuszcz: 127.82 g; Węglowodany ogółem: 382.45 g; Witamina C: 69.02 mg; Wapń: 814.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1161.69 ug; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; WW: 38.37 Por; Potas: 4285.96 mg; Sód: 9096.21 mg; Fosfor: 1866.84 mg; Żelazo: 14.19 mg; Witamina B12: 3.93 ug; Magnez: 368.23 mg; Witamina D: 4.83 ug;

### cukrzyca 5

### Śniadanie

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

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

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

pomidor 50 g 50 g

### 2. śniadanie

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

pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g  
(**JAJ, MLE**)

### Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

potrawka drobiowa - projekt 290 g  
(**GLU, MLE, SEL**)

ryż 200 g  
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)

napój z owoców b/cukru 400 ml

### Podwieczorek

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

pasztet 50 g  
(**GLU, GOR**)

### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g  
szynka łopatkowa 57 g  
szynka łopatkowa 36g 36 g  
twaróg 50 g 50 g  
(**MLE**)

sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

3136.74 kcal; Białko ogółem: 137.71 g;  
Tłuszcz: 137.53 g; Węglowodany ogółem: 366.22 g; Witamina C: 90.40 mg; Wapń: 549.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2377.04 ug; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; WW: 36.60 Por; Potas: 3930.39 mg; Sód: 12021.63 mg; Fosfor: 1873.73 mg; Żelazo: 16.98 mg; Witamina B12: 7.62 ug; Magnez: 389.98 mg; Witamina D: 5.16 ug;

### wegetariańska

### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)

pasta z jajek z serem żółtym 100 g  
(**JAJ, MLE**)

pomidor 50 g 50 g

### Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

pierogi ruskie -projekt 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)

fasolka szparagowa z bułką i masłem 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 twarogu i ryby 100 g  
(**RYB, MLE**)

sałata -projekt 15 g

### Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

**Wartości odżywcze:** Energia :

2755.43 kcal; Białko ogółem: 99.35 g;  
Tłuszcz: 104.60 g; Węglowodany ogółem: 381.62 g; Witamina C: 101.82 mg; Wapń: 1273.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1453.32 ug; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; WW: 38.48 Por; Potas: 3828.61 mg; Sód: 7379.91 mg; Fosfor: 1766.30 mg; Żelazo: 12.66 mg; Witamina B12: 10.88 ug; Magnez: 362.25 mg; Witamina D: 5.59 ug;