

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

**18.01.2026**  
**2b**

**podstawowa**

**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g  
(*SOJ, SEL*)  
ketchup -projekt 20 g  
pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

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

**Kolacja**

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
kielbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałata -projekt 15 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2728.34 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 110.91 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; Witamina C: 138.67 mg; Wapń: 867.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 976.45 ug; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; WW: 33.64 Por; Potas: 4156.04 mg; Sód: 8792.19 mg; Fosfor: 1782.94 mg; Żelazo: 12.36 mg; Witamina B12: 5.11 ug; Magnez: 365.23 mg; Witamina D: 2.44 ug;

**łatwo strawna**

**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
parówki drobiowe 120 g  
(*SOJ*)  
ketchup -projekt 20 g  
pomidor 50 g 50 g

**Obiad**

zupa jarzynowa z ryżem 400 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
buraczki z jabłkiem 130 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
kielbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałata -projekt 15 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2645.80 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 101.06 g; Węglowodany ogółem: 347.22 g; Witamina C: 88.88 mg; Wapń: 860.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 808.10 ug; Błonnik pokarmowy: 25.35 g; WW: 34.69 Por; Potas: 4058.82 mg; Sód: 6765.25 mg; Fosfor: 1655.04 mg; Żelazo: 12.93 mg; Witamina B12: 4.48 ug; Magnez: 347.24 mg; Witamina D: 2.42 ug;

**niskotłuszczowa**

**Śniadanie**

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

**Obiad**

zupa jarzynowa z ryżem 400 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
buraczki z jabłkiem 130 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
kielbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałata -projekt 15 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2489.14 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 89.80 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; Witamina C: 83.89 mg; Wapń: 807.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 770.20 ug; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; WW: 33.84 Por; Potas: 4014.52 mg; Sód: 6374.21 mg; Fosfor: 1627.06 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina B12: 4.33 ug; Magnez: 339.00 mg; Witamina D: 2.08 ug;

**cukrzyca**

**Śniadanie**

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

parówki drobiowe 120 g  
(*SOJ*)  
pomidor 50 g 50 g

**2. śniadanie**

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

**Obiad**

zupa jarzynowa z ryżem 400 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
schab duszony-dieta -projekt 205 g  
(*GLU, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka coleslaw kolorowa 100 g  
napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

chleb 30 g  
(*GLU*)  
pasta z kurczaka 50 g

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
kielbasa krakowska 36 g  
(*GLU, SOJ*)  
sałata -projekt 15 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2583.20 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 102.32 g; Węglowodany ogółem: 326.31 g; Witamina C: 131.07 mg; Wapń: 458.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1259.42 ug; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; WW: 32.41 Por; Potas: 3673.30 mg; Sód: 7097.09 mg; Fosfor: 1598.43 mg; Żelazo: 13.04 mg; Witamina B12: 4.53 ug; Magnez: 332.05 mg; Witamina D: 2.94 ug;

**wegetariańska**

**Śniadanie**

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

**Obiad**

zupa jarzynowa z ryżem 500 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
kotlety sojowy 6szt 6 szt  
(*GLU, JAJ*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka coleslaw kolorowa 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
ser ziarnisty 150 g  
miod 25 g  
sałata -projekt 15 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2956.64 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Tłuszcz: 117.15 g; Węglowodany ogółem: 385.61 g; Witamina C: 138.82 mg; Wapń: 1559.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1168.03 ug; Błonnik pokarmowy: 34.70 g; WW: 38.47 Por; Potas: 5238.69 mg; Sód: 6842.20 mg; Fosfor: 2612.38 mg; Żelazo: 20.02 mg; Witamina B12: 36.63 ug; Magnez: 495.33 mg; Witamina D: 20.00 ug;

**19.01.2026**  
**2b**

**podstawowa**

**Śniadanie**

kakao 450 ml  
(*MLE*)

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

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

marmolada 40g 40 g  
jabłko 1 szt

#### Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
spaghetti z miesem-pilotaz 350 g  
(**GLU, JAJ, SEL**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka topatkowa 57 g  
pomidor 50 g 50 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3047.76 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 104.39 g; Węglowodany ogółem: 456.61 g; Witamina C: 91.83 mg; Wapń: 843.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1136.07 ug; Błonnik pokarmowy: 29.28 g; WW: 45.68 Por; Potas: 3845.31 mg; Sód: 5549.44 mg; Fosfor: 1553.43 mg; Żelazo: 13.11 mg; Witamina B12: 4.08 ug; Magnez: 351.46 mg; Witamina D: 2.12 ug;

#### łatwo strawna

#### Śniadanie

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

serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)  
marmolada 40g 40 g  
jabłko 1 szt

#### Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
sos woł-pomidorowy-pilotaz 205 g  
(**GLU, SEL**)  
makaron spaghetti 200 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka topatkowa 57 g  
pomidor 50 g 50 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2789.12 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 87.52 g; Węglowodany ogółem: 419.89 g; Witamina C: 84.00 mg; Wapń: 825.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1064.25 ug; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; WW: 42.02 Por; Potas: 3775.03 mg; Sód: 6972.89 mg; Fosfor: 1589.29 mg; Żelazo: 14.20 mg; Witamina B12: 5.18 ug; Magnez: 352.88 mg; Witamina D: 2.19 ug;

#### niskotłuszczowa

#### Śniadanie

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

marmolada 40g 40 g  
jabłko 1 szt

#### Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
sos woł-pomidorowy-pilotaz 205 g  
(**GLU, SEL**)  
makaron nitki 200 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka topatkowa 57 g  
pomidor 50 g 50 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2752.37 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 83.40 g; Węglowodany ogółem: 419.86 g; Witamina C: 84.00 mg; Wapń: 826.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1023.55 ug; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; WW: 42.02 Por; Potas: 3773.78 mg; Sód: 8914.94 mg; Fosfor: 1589.09 mg; Żelazo: 14.20 mg; Witamina B12: 5.18 ug; Magnez: 367.33 mg; Witamina D: 2.15 ug;

#### cukrzyca

#### Śniadanie

chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
konserwa rybna 1/2 szt 120 g  
(**RYB**)  
jabłko 1 szt

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
sos woł-pomidorowy-pilotaz 205 g  
(**GLU, SEL**)  
makaron spaghetti 200 g  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka topatkowa 57 g  
pomidor 50 g 50 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2857.25 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 108.63 g; Węglowodany ogółem: 370.41 g; Witamina C: 75.25 mg; Wapń: 695.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1063.00 ug; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; WW: 36.91 Por; Potas: 3804.83 mg; Sód: 7973.08 mg; Fosfor: 1926.15 mg; Żelazo: 17.58 mg; Witamina B12: 20.93 ug; Magnez: 357.72 mg; Witamina D: 11.80 ug;

#### wegetariańska

#### Śniadanie

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

masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
serek homogenizowany owocowy 150 g  
(**MLE**)  
marmolada 40g 40 g  
jabłko 1 szt

#### Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
spaghetti wegetariańskie-pilotaz 350 g  
(**GLU, MLE, SEL**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka kebab wegetariańska 150 g  
(**MLE**)  
ser żółty 57 g  
(**MLE**)

**Wartości odżywcze:** Energia : 3490.22 kcal; Białko ogółem: 128.30 g; Tłuszcz: 132.61 g; Węglowodany ogółem: 475.70 g; Witamina C: 205.99 mg; Wapń: 2745.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2192.67 ug; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; WW: 47.53 Por; Potas: 4094.61 mg; Sód: 6947.71 mg; Fosfor: 2497.89 mg; Żelazo: 13.95 mg; Witamina B12: 7.61 ug; Magnez: 429.01 mg; Witamina D: 1.56 ug;

**20.01.2026**

**2b**

#### podstawowa

#### Śniadanie

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

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

masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
pasztet z indyka 100 g  
(*GLU, GOR*)  
ser zółty 36g 36 g  
(*MLE*)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 400 ml  
(*GLU, MLE*)  
kotlet gorski-projekt 120 g  
(*GLU, JAJ*)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(*MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z twarogu i ryby 100 g  
(*RYB, MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2989.19 kcal; Białko ogółem: 127.92 g;  
Tłuszcz: 129.60 g; Węglowodany  
ogółem: 351.27 g; Witamina C: 108.17  
mg; Wapń: 1540.85 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3834.33 ug; Błonnik  
pokarmowy: 28.77 g; WW: 35.13 Por;  
Potas: 4118.60 mg; Sód: 5587.45 mg;  
Fosfor: 2208.29 mg; Żelazo: 16.74 mg;  
Witamina B12: 21.21 ug; Magnez:  
389.19 mg; Witamina D: 6.03 ug;

**łatwo strawna**

#### Śniadanie

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

masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
pasztet z indyka 100 g  
(*GLU, GOR*)  
ser do chleba smakowy 125 g  
(*MLE*)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 400 ml  
(*GLU, MLE*)  
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta  
pilotaz 100 g  
(*JAJ*)  
sos pomidorowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(*MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słońco 100 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
3053.34 kcal; Białko ogółem: 127.71 g;  
Tłuszcz: 142.39 g; Węglowodany  
ogółem: 338.61 g; Witamina C: 115.19  
mg; Wapń: 1214.27 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3865.30 ug; Błonnik  
pokarmowy: 27.40 g; WW: 33.87 Por;  
Potas: 4246.72 mg; Sód: 8381.17 mg;  
Fosfor: 2090.88 mg; Żelazo: 15.32 mg;  
Witamina B12: 15.42 ug; Magnez:  
394.45 mg; Witamina D: 2.20 ug;

**niskotłuszczowa**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)

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

#### Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 400 ml  
(*GLU, MLE*)  
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta  
pilotaz 100 g  
(*JAJ*)  
sos pomidorowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
surówka z selera drobno starta 100 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg na słońco 100 g  
(*MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2896.27 kcal; Białko ogółem: 119.68 g;  
Tłuszcz: 126.09 g; Węglowodany  
ogółem: 346.23 g; Witamina C: 80.59  
mg; Wapń: 1144.93 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1048.77 ug; Błonnik  
pokarmowy: 26.67 g; WW: 34.69 Por;  
Potas: 4128.27 mg; Sód: 7900.77 mg;  
Fosfor: 2005.31 mg; Żelazo: 10.69 mg;  
Witamina B12: 6.03 ug; Magnez:  
364.34 mg; Witamina D: 1.85 ug;

**cukrzyca**

#### Śniadanie

chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
pasztet z indyka 100 g  
(*GLU, GOR*)  
ser zółty 36g 36 g  
(*MLE*)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 400 ml  
(*GLU, MLE*)  
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta  
pilotaz 100 g  
(*JAJ*)  
sos pomidorowy 100 ml  
(*GLU, MLE, SEL*)  
ziemniaki 250 250 g  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(*MLE*)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z twarogu i ryby 100 g  
(*RYB, MLE*)  
szynka konserwowa 36 g  
sałata -projekt 15 g

**Wartości odżywcze:** Energia :  
2968.43 kcal; Białko ogółem: 138.23 g;  
Tłuszcz: 131.04 g; Węglowodany  
ogółem: 333.43 g; Witamina C: 106.62  
mg; Wapń: 1685.88 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 3956.84 ug; Błonnik  
pokarmowy: 29.73 g; WW: 33.13 Por;  
Potas: 4127.08 mg; Sód: 8704.38 mg;  
Fosfor: 2352.28 mg; Żelazo: 17.37 mg;  
Witamina B12: 21.79 ug; Magnez:  
418.20 mg; Witamina D: 6.01 ug;

**wegetariańska**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
(*GLU, MLE*)  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło 20g 20 g  
(*MLE*)  
smalczyk z fasoli 100 g  
sałatka z pomidorów i cebuli 100 g  
(*MLE*)  
ogórek kiszony 50 g 50 g

#### Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 400 ml  
(*GLU, MLE*)  
gzik projekt 130 g  
(*MLE*)  
ziemniaki 4 szt 4 szt  
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g  
(*MLE*)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(*GLU*)  
masło mix 20g 20 g  
pasta z twarogu i ryby 100 g  
(*RYB, MLE*)  
jajko 50 g  
(*JAJ*)  
sałata -projekt 15 g

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2527.63 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 79.83 g; Węglowodany ogółem: 375.72 g; Witamina C: 147.71 mg; Wapń: 1381.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1694.23 ug; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; WW: 37.69 Por; Potas: 4706.85 mg; Sód: 2182.81 mg; Fosfor: 2090.99 mg; Żelazo: 14.99 mg; Witamina B12: 11.22 ug; Magnez: 414.89 mg; Witamina D: 5.34 ug;

**21.01.2026****2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
ser topiony 100 g  
(**MLE**)  
miód 25 g  
mandarynka 100 g

**Obiad**

krupnik 400 ml  
(**GLU, SEL**)  
mortadela panierowana-projekt 120 g  
(**GLU, JAJ**)  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta kiszona zasmażana 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

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

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2809.91 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 119.82 g; Węglowodany ogółem: 376.64 g; Witamina C: 124.17 mg; Wapń: 1104.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1449.57 ug; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; WW: 37.57 Por; Potas: 3717.68 mg; Sód: 10962.68 mg; Fosfor: 1862.57 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina B12: 3.68 ug; Magnez: 376.71 mg; Witamina D: 1.43 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
ser ziarnisty 150 g  
miód 25 g  
mandarynka 100 g

**Obiad**

krupnik 400 ml  
(**GLU, SEL**)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka świeża z groszkiem 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)  
kielbasa szynkowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ**)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2581.78 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 85.83 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; Witamina C: 117.45 mg; Wapń: 857.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3510.13 ug; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; WW: 36.41 Por; Potas: 4494.19 mg; Sód: 10407.72 mg; Fosfor: 1828.45 mg; Żelazo: 12.73 mg; Witamina B12: 3.63 ug; Magnez: 422.62 mg; Witamina D: 4.50 ug;

**niskotłuszczowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
ser ziarnisty 150 g  
miód 25 g  
mandarynka 100 g

**Obiad**

krupnik 400 ml  
(**GLU, SEL**)  
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
marchewka gotowana 130 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa -diety  
niskotłuszczowe 100 g  
kielbasa szynkowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ**)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2486.73 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 79.35 g; Węglowodany ogółem: 358.51 g; Witamina C: 113.94 mg; Wapń: 894.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4012.23 ug; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; WW: 35.87 Por; Potas: 4632.14 mg; Sód: 9700.30 mg; Fosfor: 1826.04 mg; Żelazo: 12.26 mg; Witamina B12: 3.64 ug; Magnez: 421.50 mg; Witamina D: 4.45 ug;

**cukrzyca****Śniadanie**

chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
ser ziarnisty 150 g  
szynka konserwowa 36 g  
mandarynka 100 g

**2. śniadanie**

chleb 30 g  
(**GLU**)  
pasta z jajek 50g 50 g  
(**JAJ**)

**Obiad**

krupnik 400 ml  
(**GLU, SEL**)  
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g  
ziemniaki 250 250 g  
kapusta kiszona zasmażana 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

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

**Kolacja**

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

sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2592.73 kcal; Białko ogółem: 138.16 g; Tłuszcz: 97.02 g; Węglowodany ogółem: 324.69 g; Witamina C: 121.72 mg; Wapń: 425.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1549.40 ug; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; WW: 32.17 Por; Potas: 4295.45 mg; Sód: 10348.28 mg; Fosfor: 1821.58 mg; Żelazo: 14.58 mg; Witamina B12: 3.49 ug; Magnez: 402.51 mg; Witamina D: 5.78 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
ser topiony 100 g  
(**MLE**)  
miód 25 g  
mandarynka 100 g

**Obiad**

krupnik 400 ml  
(**GLU, SEL**)  
pierogi ruskie -projekt 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
kisiel 250 ml  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
sałatka jarzynowa -dieta 100 g  
(**MLE**)  
ser do chleba 125 g  
(**MLE**)

**Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)****Wartości odżywcze:** Energia :

2949.48 kcal; Białko ogółem: 81.69 g;  
Tłuszcz: 123.11 g; Węglowodany ogółem: 404.42 g; Witamina C: 85.02 mg; Wapń: 1179.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1557.73 ug; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; WW: 40.61 Por; Potas: 2758.49 mg; Sód: 8676.77 mg; Fosfor: 1832.85 mg; Żelazo: 9.09 mg; Witamina B12: 3.84 ug; Magnez: 316.07 mg; Witamina D: 1.00 ug;

**22.01.2026****2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
pieczeń rzymska 36 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
jabłko 1 szt

**Obiad**

zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g  
(**GLU, MLE**)  
ryż 200 g  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

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

**Wartości odżywcze:** Energia :

2860.32 kcal; Białko ogółem: 94.86 g;  
Tłuszcz: 118.40 g; Węglowodany ogółem: 376.52 g; Witamina C: 101.92 mg; Wapń: 781.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 964.09 ug; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; WW: 37.79 Por; Potas: 3467.43 mg; Sód: 6204.17 mg; Fosfor: 1592.75 mg; Żelazo: 10.68 mg; Witamina B12: 4.41 ug; Magnez: 301.03 mg; Witamina D: 2.45 ug;

**łatwo strawna****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
jabłko 1 szt

**Obiad**

zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz z indyka dieta projekt 205 g  
(**GLU**)  
ryż 200 g  
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

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

**Wartości odżywcze:** Energia :

2663.07 kcal; Białko ogółem: 102.99 g;  
Tłuszcz: 88.74 g; Węglowodany ogółem: 389.57 g; Witamina C: 87.69 mg; Wapń: 828.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1093.84 ug; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; WW: 39.13 Por; Potas: 3898.93 mg; Sód: 6930.67 mg; Fosfor: 1760.48 mg; Żelazo: 10.65 mg; Witamina B12: 4.19 ug; Magnez: 354.03 mg; Witamina D: 0.96 ug;

**niskotłuszczowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
jabłko gotowane 1 szt

**Obiad**

zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz z indyka dieta projekt 205 g  
(**GLU**)  
ryż 200 g  
jarzyna duszona 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

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

**Wartości odżywcze:** Energia :

2618.57 kcal; Białko ogółem: 101.83 g;  
Tłuszcz: 83.71 g; Węglowodany ogółem: 390.19 g; Witamina C: 84.69 mg; Wapń: 799.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2010.34 ug; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; WW: 39.20 Por; Potas: 3970.43 mg; Sód: 6549.72 mg; Fosfor: 1761.60 mg; Żelazo: 10.00 mg; Witamina B12: 4.27 ug; Magnez: 344.53 mg; Witamina D: 0.96 ug;

**cukrzyca****Śniadanie**

chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
jabłko 1 szt

**2. śniadanie**

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

**Obiad**

zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
gulasz z indyka dieta projekt 205 g  
(**GLU**)  
ryż 200 g  
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g  
(**GLU**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

**Podwieczorek**

chleb 30 g  
(**GLU**)  
ser topiony 1/2szt 50 g  
(**MLE**)

**Kolacja**

herbata b/c 500 ml  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
szynka gotowana wieprzowa 57 g  
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)  
pomidor 50 g 50 g

**Wartości odżywcze:** Energia :

2780.37 kcal; Białko ogółem: 110.28 g;  
Tłuszcz: 103.05 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; Witamina C: 97.32 mg; Wapń: 713.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1282.51 ug; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; WW: 38.43 Por; Potas: 3670.01 mg; Sód: 7539.49 mg; Fosfor: 1983.61 mg; Żelazo: 12.65 mg; Witamina B12: 3.79 ug; Magnez: 349.42 mg; Witamina D: 2.12 ug;

**wegetariańska****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
nutella 50 g  
jabłko 1 szt

**Obiad**

zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml  
(**GLU, MLE, SEL**)  
racuchy z jabłkami 350 g  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
koktajl z maślanki i owocow 250 ml  
(**MLE**)  
napój owocowy z jabłek 400 ml

**Kolacja**

herbata 500 ml

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

chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
serek homogenizowany naturalny 150 g  
(**MLE**)  
sałatka z pieczarek 50g 50 g  
(**JAJ, MLE**)  
pomidor 50 g 50 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3425.37 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 112.46 g; Węglowodany ogółem: 524.55 g; Witamina C: 137.33 mg; Wapń: 1559.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1149.84 ug; Błonnik pokarmowy: 33.83 g; WW: 52.81 Por; Potas: 4315.03 mg; Sód: 4549.32 mg; Fosfor: 2066.85 mg; Żelazo: 12.68 mg; Witamina B12: 7.21 ug; Magnez: 404.58 mg; Witamina D: 2.30 ug;

**23.01.2026**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
powidło do zupy 40 g  
kielbasa żywiecka- 36 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

zupa ogórkowa z ryżem 400 ml  
(**MLE, SEL**)  
makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
jogurt owocowy 150 ml  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twarożek z cebulką czerwoną 100 g  
(**MLE**)  
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ**)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2879.89 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 86.31 g; Węglowodany ogółem: 456.51 g; Witamina C: 72.08 mg; Wapń: 1038.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1001.74 ug; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; WW: 45.73 Por; Potas: 3048.15 mg; Sód: 6535.53 mg; Fosfor: 1618.00 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 319.02 mg; Witamina D: 1.76 ug;

**łatwo strawna**

#### Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
powidło do zupy 40 g  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

zupa ryżowa 400 ml  
(**SEL**)  
makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
jogurt owocowy 150 ml  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g  
twaróg z koperkiem 100 g  
(**MLE**)  
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ**)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2784.35 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 75.75 g; Węglowodany ogółem: 459.35 g; Witamina C: 77.69 mg; Wapń: 1021.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1084.20 ug; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; WW: 46.02 Por; Potas: 3081.73 mg; Sód: 6389.27 mg; Fosfor: 1644.74 mg; Żelazo: 11.27 mg; Witamina B12: 4.26 ug; Magnez: 320.33 mg; Witamina D: 1.83 ug;

**niskotłuszczowa**

#### Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
powidło do zupy 40 g  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

zupa ryżowa 400 ml  
(**SEL**)  
makaron z jabłkami d. niskotłusz.-projekt 350 g  
jogurt owocowy 150 ml  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2784.35 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 75.75 g; Węglowodany ogółem: 459.35 g; Witamina C: 77.69 mg; Wapń: 1020.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1084.20 ug; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; WW: 46.02 Por; Potas: 3081.73 mg; Sód: 4058.27 mg; Fosfor: 1644.26 mg; Żelazo: 11.26 mg; Witamina B12: 4.26 ug; Magnez: 302.93 mg; Witamina D: 1.83 ug;

**cukrzyca**

#### Śniadanie

chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
pasta z jajek 100 g  
(**JAJ**)  
kielbasa krakowska 36 g  
(**GLU, SOJ**)  
pomidor 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

zupa ryżowa 400 ml  
(**SEL**)  
makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml  
(**GLU, JAJ, MLE**)  
napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

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

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło mix 20g 20 g  
twaróg 100 g  
(**MLE**)  
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g  
(**GLU, SOJ**)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2730.95 kcal; Białko ogółem: 123.57 g; Tłuszcz: 107.26 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; Witamina C: 84.20 mg; Wapń: 843.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1945.52 ug; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; WW: 34.07 Por; Potas: 2822.77 mg; Sód: 6935.37 mg; Fosfor: 2054.05 mg; Żelazo: 14.17 mg; Witamina B12: 5.16 ug; Magnez: 350.18 mg; Witamina D: 3.06 ug;

**wegetariańska**

#### Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml  
(**GLU, MLE**)  
chleb 150 g  
(**GLU**)  
masło 20g 20 g  
(**MLE**)  
pasta z jarzyn i fasoli 100 g  
powidło do zupy 40 g  
pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

zupa ogórkowa z ryżem 400 ml  
(**MLE, SEL**)  
makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g  
(**GLU, JAJ**)  
jogurt owocowy 150 ml  
napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

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

masło mix 20g 20 g  
 twarożek z cebulką czerwoną 100 g  
**(MLE)**  
 dżem 40 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3065.39 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 82.76 g; Węglowodany ogółem: 521.22 g; Witamina C: 100.06 mg; Wapń: 1154.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1792.02 ug; Błonnik pokarmowy: 40.38 g; WW: 52.25 Por; Potas: 3745.45 mg; Sód: 5875.47 mg; Fosfor: 1739.95 mg; Żelazo: 14.27 mg; Witamina B12: 3.85 ug; Magnez: 402.62 mg; Witamina D: 1.75 ug;

**24.01.2026**

**2b**

**podstawowa**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
**(GLU, MLE)**  
 chleb 150 g  
**(GLU)**  
 masło 20g 20 g  
**(MLE)**  
 ser do chleba 125 g  
**(MLE)**  
 mielonka tyrolska 36 g  
 pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

zupa solferino z ziemniakami 400 ml  
**(GLU, MLE, SEL)**  
 gulasz wołowy podstawa projekt 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 150 g  
**(GLU)**

masło mix 20g 20 g  
 jajko 100 g  
**(JAJ)**  
 ser żółty 36g 36 g  
**(MLE)**  
 sałata -projekt 15 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2827.77 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 116.78 g; Węglowodany ogółem: 355.89 g; Witamina C: 64.75 mg; Wapń: 1152.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1280.24 ug; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; WW: 35.69 Por; Potas: 3576.60 mg; Sód: 9993.23 mg; Fosfor: 1976.56 mg; Żelazo: 14.43 mg; Witamina B12: 7.18 ug; Magnez: 378.78 mg; Witamina D: 3.05 ug;

**łatwo strawna**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
**(GLU, MLE)**  
 chleb 150 g  
**(GLU)**  
 masło 20g 20 g  
**(MLE)**  
 ser do chleba 125 g  
**(MLE)**  
 schab gotowany 30 g  
 pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

zupa solferino z ziemniakami 400 ml  
**(GLU, MLE, SEL)**  
 gulasz wołowy dieta projekt 205 g  
**(GLU, SEL)**  
 kasza jęczmienna 200 g  
**(GLU)**  
 surówka z warzyw mieszanych 100 g  
**(MLE)**  
 napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g  
 jajko 100 g  
**(JAJ)**  
 szynka konserwowa 36 g  
 sałata -projekt 15 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2899.27 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 115.24 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; Witamina C: 81.26 mg; Wapń: 887.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2965.19 ug; Błonnik pokarmowy: 33.56 g; WW: 37.61 Por; Potas: 4279.75 mg; Sód: 9798.33 mg; Fosfor: 2015.71 mg; Żelazo: 15.80 mg; Witamina B12: 6.93 ug; Magnez: 418.08 mg; Witamina D: 3.36 ug;

**niskotłuszczowa**

#### Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml  
**(GLU, MLE)**  
 chleb 150 g  
**(GLU)**  
 masło 20g 20 g  
**(MLE)**  
 ser do chleba 125 g  
**(MLE)**  
 schab gotowany 30 g  
 pomidor 50 g 50 g

#### Obiad

zupa solferino z ziemniakami 400 ml  
**(GLU, MLE, SEL)**  
 gulasz wołowy dieta projekt 205 g  
**(GLU, SEL)**  
 kasza jęczmienna 200 g  
**(GLU)**  
 surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g  
 napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

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

masło mix 20g 20 g  
 szynka konserwowa 57 g  
 sałata -projekt 15 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2760.07 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 103.46 g; Węglowodany ogółem: 374.55 g; Witamina C: 81.46 mg; Wapń: 855.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2669.79 ug; Błonnik pokarmowy: 33.56 g; WW: 37.55 Por; Potas: 4229.75 mg; Sód: 7102.43 mg; Fosfor: 1861.95 mg; Żelazo: 13.81 mg; Witamina B12: 5.45 ug; Magnez: 393.18 mg; Witamina D: 1.66 ug;

**cukrzyca**

#### Śniadanie

chleb 150 g  
**(GLU)**  
 masło 20g 20 g  
**(MLE)**  
 ser do chleba 125 g  
**(MLE)**  
 schab gotowany 30 g  
 pomidor 50 g 50 g

#### 2. śniadanie

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

#### Obiad

zupa solferino b/fasolki 400 ml  
**(GLU, MLE, SEL)**  
 gulasz wołowy dieta projekt 205 g  
**(GLU, SEL)**  
 kasza jęczmienna 200 g  
**(GLU)**  
 surówka z warzyw mieszanych 100 g  
**(MLE)**  
 napój owocowy b/cukru 400 ml

#### Podwieczorek

chleb 30 g  
**(GLU)**

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

#### Kolacja

herbata b/c 500 ml  
 chleb 150 g  
**(GLU)**  
 masło mix 20g 20 g  
 jajko 100 g  
**(JAJ)**  
 ser żółty 36g 36 g  
**(MLE)**  
 sałata -projekt 15 g

**Wartości odżywcze:** Energia : 3016.55 kcal; Białko ogółem: 127.70 g; Tłuszcz: 131.60 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; Witamina C: 71.30 mg; Wapń: 802.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2950.26 ug; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; WW: 36.35 Por; Potas: 3779.15 mg; Sód: 10087.51 mg; Fosfor: 2016.86 mg; Żelazo: 16.16 mg; Witamina B12: 6.61 ug; Magnez: 394.32 mg; Witamina D: 3.41 ug;

**wegetariańska**

#### Śniadanie

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

masło 20g 20 g  
**(MLE)**  
 sałatka z pora 100 g  
**(JAJ, MLE, GOR)**  
 ser żółty 36g 36 g  
**(MLE)**

#### Obiad

zupa solferino z ziemniakami 400 ml  
**(GLU, MLE, SEL)**  
 kasza jęczmienna z mieszką meksykańską 350 g  
**(GLU)**  
 ogórek kiszony 100g 100 g

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

budyń 200 ml

**(MLE)**

napój owocowy z jabłek 400 ml

#### Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g

**(GLU)**

masło mix 20g 20 g

jajko 100 g

**(JAJ)**

sałata -projekt 15 g

#### **Wartości odżywcze:** Energia :

2540.37 kcal; Białko ogółem: 87.32 g;  
Tłuszcz: 85.57 g; Węglowodany  
ogółem: 383.97 g; Witamina C: 138.19  
mg; Wapń: 1414.90 mg; Witamina A  
(ekwiw. retinolu): 1716.64 ug; Błonnik  
pokarmowy: 31.81 g; WW: 38.67 Por;  
Potas: 3830.71 mg; Sód: 6666.46 mg;  
Fosfor: 1872.99 mg; Żelazo: 14.10 mg;  
Witamina B12: 5.80 ug; Magnez:  
378.68 mg; Witamina D: 3.83 ug;