

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2023-11-13

2b

podstawowa

Śniadanie

mleko 500 ml
(MLE)
chleb 180G 180 g
masło mix 20g 20 g
miód 50 g

Obiad

ziemniaczana zabeliana 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
fasolka po bretońsku z kielbasą 300 g
(GLU, SOJ, SEL)
chleb 100g 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
chleb 180G 180 g
masło mix 20g 20 g

Wartości odżywcze: Energia : 2735.87 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 68.68 g; Węglowodany ogółem: 461.40 g; Witamina C: 57.85 mg; Wapń: 1045.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 889.65 ug; Błonnik pokarmowy: 41.60 g; WW: 46.27 Por; Potas: 4066.48 mg; Sód: 6514.78 mg; Fosfor: 1848.77 mg; Żelazo: 16.49 mg; Witamina B12: 3.41 ug; Magnez: 477.95 mg; Witamina D: 0.74 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

mleko 500 ml
(MLE)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 180G 180 g
miód 50 g

Obiad

ziemniaczana zabeliana 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
napój owocowy 400 ml
ryż z warzywami i woł dieta 300g 300 g
(SEL)

Kolacja

masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 180G 180 g
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2474.10 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 64.66 g; Węglowodany ogółem: 389.92 g; Witamina C: 86.32 mg; Wapń: 898.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1187.60 ug; Błonnik pokarmowy: 21.50 g; WW: 39.18 Por; Potas: 3051.79 mg; Sód: 5817.07 mg; Fosfor: 1509.42 mg; Żelazo: 10.91 mg; Witamina B12: 4.07 ug; Magnez: 310.00 mg; Witamina D: 0.99 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

mleko 500 ml
(MLE)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 180G 180 g
miód 50 g

Obiad

ziemniaczana zabeliana 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
ryż z warzywami i mięsem woł-wątrobowe 300 g
(SEL)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 180G 180 g

Wartości odżywcze: Energia : 2473.10 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 64.69 g; Węglowodany ogółem: 391.78 g; Witamina C: 72.96 mg; Wapń: 905.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1709.20 ug; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; WW: 39.35 Por; Potas: 3166.39 mg; Sód: 4734.60 mg; Fosfor: 1536.78 mg; Żelazo: 10.79 mg; Witamina B12: 4.07 ug; Magnez: 307.95 mg; Witamina D: 0.99 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
ogórek świeży 25 g

2. śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana zabeliana 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
ryż z warzywami i woł dieta 300g 300 g
(SEL)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g

Posiłek nocny

chleb 30g 30 g
szynka konserwowa 36 g

Wartości odżywcze: Energia : 2164.83 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 64.73 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; Witamina C: 81.92 mg; Wapń: 338.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1223.52 ug; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; WW: 31.89 Por; Potas: 2782.01 mg; Sód: 6235.78 mg; Fosfor: 1375.04 mg; Żelazo: 11.83 mg; Witamina B12: 3.27 ug; Magnez: 281.94 mg; Witamina D: 1.88 ug;

niskokaloryczna

Śniadanie

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
masło mix 10g 10 g
chleb razowy 100g 100 g
jabłko 1 szt

Obiad

ziemniaczana 300ml 300 ml
(GLU, SEL)
ryż z warzywami i mięsem wołowym 250g 250 g
(SEL)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
masło mix 10g 10 g
chleb razowy 100g 100 g
sałatka wiosenna z ogórkiem 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 1390.98 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 40.74 g; Węglowodany ogółem: 204.29 g; Witamina C: 92.97 mg; Wapń: 270.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 813.37 ug; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; WW: 20.49 Por; Potas: 2688.64 mg; Sód: 3656.72 mg; Fosfor: 1233.50 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina B12: 2.65 ug; Magnez: 263.69 mg; Witamina D: 0.98 ug;

bogatobiałkowa

Śniadanie

mleko 500 ml
(MLE)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 180G 180 g
miód 50 g

Obiad

ziemniaczana zabeliana 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
napój owocowy 400 ml
ryż z warzywami i woł dieta 300g 300 g
(SEL)

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 180G 180 g

Wartości odżywcze: Energia : 2474.10 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 64.66 g; Węglowodany ogółem: 389.92 g; Witamina C: 86.32 mg; Wapń: 898.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1187.60 ug; Błonnik pokarmowy: 21.50 g; WW: 39.18 Por; Potas: 3051.79 mg; Sód: 5817.07 mg; Fosfor: 1509.42 mg; Żelazo: 10.91 mg; Witamina B12: 4.07 ug; Magnez: 310.00 mg; Witamina D: 0.99 ug;

wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Śniadanie

mleko 500 ml
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb 180G 180 g
miód 50 g

Obiad

ziemniaczana zabelana 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
fasolka po bretońsku-węg 300 g
(**GLU, SEL**)
napój owocowy 400 ml
chleb 100g 100 g

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb 180G 180 g

Wartości odżywcze: Energia : 2689.50 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 62.78 g; Węglowodany ogółem: 470.64 g; Witamina C: 92.81 mg; Wapń: 1070.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1019.70 ug; Błonnik pokarmowy: 44.44 g; WW: 47.22 Por; Potas: 4330.60 mg; Sód: 8133.30 mg; Fosfor: 1860.99 mg; Żelazo: 16.79 mg; Witamina B12: 3.11 ug; Magnez: 502.05 mg; Witamina D: 1.00 ug;

bogatoresztkowa

Śniadanie

mleko 500 ml
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb razowy 180G 180 g
miód 50 g
jabłko 1 szt

Obiad

ziemniaczana zabelana 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

makaron pełnoziarnisty z mięsem i mieszką warzywną 150 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb razowy 180G 180 g

Wartości odżywcze: Energia : 2055.23 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 61.35 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; Witamina C: 83.21 mg; Wapń: 897.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 914.20 ug; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; WW: 35.96 Por; Potas: 3440.93 mg; Sód: 4573.78 mg; Fosfor: 1720.83 mg; Żelazo: 12.91 mg; Witamina B12: 3.51 ug; Magnez: 400.83 mg; Witamina D: 0.96 ug;

2023-11-14

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 180G 180 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa zwyczajna 110g 120 g
(**SOJ, SEL**)
musztarda 11 g
(**GOR**)

Obiad

jarzynowa z ryżem z mrożonki 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
klops wieprzowo-drobiowy 90 g
(**JAJ**)
sos porowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
chleb 180G 180 g
masło mix 20g 20 g
sałata 10 g

Wartości odżywcze: Energia : 2773.46 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 106.02 g; Węglowodany ogółem: 381.28 g; Witamina C: 144.15 mg; Wapń: 840.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 979.33 ug; Błonnik pokarmowy: 29.30 g; WW: 38.12 Por; Potas: 3813.27 mg; Sód: 9464.01 mg; Fosfor: 1618.65 mg; Żelazo: 13.95 mg; Witamina B12: 5.17 ug; Magnez: 379.69 mg; Witamina D: 3.26 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 180G 180 g
pomidor 25 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo drobiowy dieta 80 g
(**JAJ**)
sos koperkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)

Kolacja

jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
masło mix 20g 20 g
chleb 180G 180 g
sałata 10 g

Wartości odżywcze: Energia : 2504.15 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 85.16 g; Węglowodany ogółem: 365.79 g; Witamina C: 67.97 mg; Wapń: 746.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2565.84 ug; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; WW: 36.66 Por; Potas: 3568.81 mg; Sód: 10504.50 mg; Fosfor: 1498.65 mg; Żelazo: 12.25 mg; Witamina B12: 4.55 ug; Magnez: 363.03 mg; Witamina D: 2.83 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
masło mix 20g 20 g
chleb 180G 180 g
pomidor 25 g

Obiad

jarzynowa z ryżem zabelana-wątro 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo drobiowy dieta 80 g
(**JAJ**)
sos koperkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Kolacja

masło mix 20g 20 g
pień z kurczaka gotowana pilotaż 55 g
chleb 180G 180 g
sałata 10 g

Wartości odżywcze: Energia : 2141.60 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 68.58 g; Węglowodany ogółem: 323.14 g; Witamina C: 65.14 mg; Wapń: 227.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2279.62 ug; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; WW: 32.19 Por; Potas: 3292.14 mg; Sód: 6550.35 mg; Fosfor: 1197.10 mg; Żelazo: 9.89 mg; Witamina B12: 1.74 ug; Magnez: 309.46 mg; Witamina D: 1.05 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
pomidor 25 g

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z ryżem z mrożonki 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo drobiowy dieta 80 g
(**JAJ**)
sos koperkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłka dieta cukrz 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Kolacja

masło mix 20g 20 g
chleb 180G 180 g
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
sałata 10 g

Posiłek nocny

chleb 30g 30 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Wartości odżywcze: Energia : 2472.42 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 84.80 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; Witamina C: 71.40 mg; Wapń: 617.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2446.80 ug; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; WW: 35.14 Por; Potas: 3468.96 mg; Sód: 9985.06 mg; Fosfor: 1547.03 mg; Żelazo: 12.51 mg; Witamina B12: 4.60 ug; Magnez: 353.19 mg; Witamina D: 2.85 ug;

niskokaloryczna

Śniadanie

masło mix 10g 10 g
chleb razowy 100g 100 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
jabłko 1 szt

Obiad

ryżowa 300ml 300 ml
(**SEL**)
pulpet wieprzowo drobiowy dieta 80 g
(**JAJ**)
surówka z marchwi i jabłka dieta cukrzy 100 g
(**MLE**)
sos koperkowy b/śmietany 100 ml
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 135g z masłem 135 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Kolacja

jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
masło mix 10g 10 g
chleb 100g 100 g
sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 1571.32 kcal; Białko ogółem: 58.85 g; Tłuszcz: 69.36 g; Węglowodany ogółem: 202.96 g; Witamina C: 73.94 mg; Wapń: 214.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2469.50 ug; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; WW: 20.30 Por; Potas: 2656.93 mg; Sód: 6547.57 mg; Fosfor: 998.88 mg; Żelazo: 10.70 mg; Witamina B12: 2.79 ug; Magnez: 251.49 mg; Witamina D: 2.66 ug;

bogatobiałkowa

Śniadanie

masło mix 20g 20 g
kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 180G 180 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
pomidor 25 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo drobiowy dieta 80 g
(**JAJ**)
sos koperkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
masło mix 20g 20 g
chleb 180G 180 g
sałata 10 g

Wartości odżywcze: Energia : 2504.15 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 85.16 g; Węglowodany ogółem: 365.79 g; Witamina C: 67.97 mg; Wapń: 746.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2565.84 ug; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; WW: 36.66 Por; Potas: 3568.81 mg; Sód: 10504.50 mg; Fosfor: 1498.65 mg; Żelazo: 12.25 mg; Witamina B12: 4.55 ug; Magnez: 363.03 mg; Witamina D: 2.83 ug;

wegetariańska

Śniadanie

masło mix 20g 20 g
kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 180G 180 g
ryba w folii z jarzynami 80 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
placki ziemniaczane 300 g
(**GLU, JAJ**)
jogurt naturalny 150 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
masło mix 20g 20 g
chleb 180G 180 g
sałata 10 g

Wartości odżywcze: Energia : 2696.07 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 86.33 g; Węglowodany ogółem: 410.97 g; Witamina C: 155.20 mg; Wapń: 1059.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1231.34 ug; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; WW: 41.01 Por; Potas: 4599.04 mg; Sód: 6676.37 mg; Fosfor: 1888.64 mg; Żelazo: 11.74 mg; Witamina B12: 8.40 ug; Magnez: 423.96 mg; Witamina D: 2.52 ug;

bogatoresztkowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 180G 180 g
pomidor 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa zabieleną z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo drobiowy dieta 80 g
(**JAJ**)
sos koperkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)

Kolacja

jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
masło mix 20g 20 g
chleb 180G 180 g
sałata 10 g
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2616.95 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 88.53 g; Węglowodany ogółem: 389.19 g; Witamina C: 107.64 mg; Wapń: 765.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2708.04 ug; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; WW: 39.02 Por; Potas: 4085.31 mg; Sód: 10516.30 mg; Fosfor: 1537.20 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina B12: 4.55 ug; Magnez: 377.18 mg; Witamina D: 2.83 ug;

2023-11-15

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
chleb 180G 180 g
masło mix 20g 20 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z indyka z papryką świeżą po węgiersku 185 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

ser ziarnisty 150 g
masło mix 20g 20 g
chleb 180G 180 g
jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2749.68 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 84.60 g; Węglowodany ogółem: 410.50 g; Witamina C: 136.24 mg; Wapń: 1106.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1097.84 ug; Błonnik pokarmowy: 28.68 g; WW: 41.00 Por; Potas: 3930.39 mg; Sód: 8367.09 mg; Fosfor: 2002.86 mg; Żelazo: 13.69 mg; Witamina B12: 20.43 ug; Magnez: 381.96 mg; Witamina D: 10.38 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
chleb pszenny 180G 180 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 25 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka dieta 55 g
(**GLU**)
ryż 200 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

ser ziarnisty 150 g
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 180G 180 g
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2879.77 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 92.02 g; Węglowodany ogółem: 419.70 g; Witamina C: 116.17 mg; Wapń: 888.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1394.14 ug; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; WW: 42.00 Por; Potas: 3853.80 mg; Sód: 7892.65 mg; Fosfor: 1667.53 mg; Żelazo: 13.09 mg; Witamina B12: 3.88 ug; Magnez: 370.11 mg; Witamina D: 1.24 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
chleb pszenny 180G 180 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 25 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka dieta 55 g
(**GLU**)
ryż 200 g
jarzyna duszona świeża obrana 130 g
(**GLU, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

ser ziarnisty 150 g
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 180G 180 g
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2798.62 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 86.20 g; Węglowodany ogółem: 419.65 g; Witamina C: 89.77 mg; Wapń: 850.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2016.34 ug; Błonnik pokarmowy: 28.46 g; WW: 42.00 Por; Potas: 3922.10 mg; Sód: 7766.00 mg; Fosfor: 1659.43 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina B12: 3.89 ug; Magnez: 362.01 mg; Witamina D: 1.16 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 25 g

2. śniadanie

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

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka dieta 55 g
(**GLU**)
ryż 200 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Kolacja

ser ziarnisty 150 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

chleb 30g 30 g
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2707.12 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 91.36 g; Węglowodany ogółem: 386.55 g; Witamina C: 115.10 mg; Wapń: 477.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1567.29 ug; Błonnik pokarmowy: 35.31 g; WW: 38.55 Por; Potas: 3632.16 mg; Sód: 7575.70 mg; Fosfor: 1560.86 mg; Żelazo: 12.93 mg; Witamina B12: 2.92 ug; Magnez: 340.90 mg; Witamina D: 1.28 ug;

niskokaloryczna

Śniadanie

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
chleb 100g 100 g
masło mix 10g 10 g
jabłko 1 szt

Obiad

barszcz biały z ziemniakami ze śmietaną 300 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udziec z indyka 55g 55 g
ryż 110 g
bukiet z jarzyn bez bułki i masła 130 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Kolacja

ser ziarnisty 150 g
masło mix 10g 10 g
chleb 100g 100 g
sałatka wiosenna z ogórkiem 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 1410.58 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 213.82 g; Witamina C: 100.78 mg; Wapń: 281.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 866.64 ug; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; WW: 21.35 Por; Potas: 2598.49 mg; Sód: 4380.64 mg; Fosfor: 1033.36 mg; Żelazo: 7.33 mg; Witamina B12: 2.14 ug; Magnez: 214.62 mg; Witamina D: 0.45 ug;

bogatobiałkowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
chleb pszenny 180G 180 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 25 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka dieta 55 g
(**GLU**)
ryż 200 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

ser ziarnisty 150 g
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 180G 180 g
jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2879.77 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 92.02 g; Węglowodany ogółem: 419.70 g; Witamina C: 116.17 mg; Wapń: 888.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1394.14 ug; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; WW: 42.00 Por; Potas: 3853.80 mg; Sód: 7892.65 mg; Fosfor: 1667.53 mg; Żelazo: 13.09 mg; Witamina B12: 3.88 ug; Magnez: 370.11 mg; Witamina D: 1.24 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
chleb 180G 180 g
masło mix 20g 20 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
naleśniki z serem białym 2 szt
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

ser ziarnisty 150 g
masło mix 20g 20 g
chleb 180G 180 g
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2971.88 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 92.97 g; Węglowodany ogółem: 440.61 g; Witamina C: 63.63 mg; Wapń: 1279.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 890.71 ug; Błonnik pokarmowy: 27.69 g; WW: 44.04 Por; Potas: 3500.83 mg; Sód: 5444.86 mg; Fosfor: 1980.72 mg; Żelazo: 13.79 mg; Witamina B12: 21.51 ug; Magnez: 331.33 mg; Witamina D: 10.72 ug;

bogatoresztkowa**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
chleb pszenny 180G 180 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka dieta 55 g
(**GLU**)
ryż brazowy 200 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

ser ziarnisty 150 g
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 180G 180 g
jabłko 1 szt
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3015.97 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 96.47 g; Węglowodany ogółem: 441.21 g; Witamina C: 155.84 mg; Wapń: 898.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1536.34 ug; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; WW: 44.19 Por; Potas: 4270.40 mg; Sód: 7899.05 mg; Fosfor: 1584.58 mg; Żelazo: 13.45 mg; Witamina B12: 3.88 ug; Magnez: 372.56 mg; Witamina D: 1.24 ug;

2023-11-16**2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
chleb 180G 180 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
kotlet z piersi z kurczaka 100 g
(**GLU, JAJ**)
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki ze słoniną-nor 265 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb 180G 180 g

Wartości odżywcze: Energia : 2629.79 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 84.53 g; Węglowodany ogółem: 393.30 g; Witamina C: 186.12 mg; Wapń: 882.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 828.10 ug; Błonnik pokarmowy: 33.69 g; WW: 39.39 Por; Potas: 4239.17 mg; Sód: 10731.71 mg; Fosfor: 1759.49 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina B12: 3.75 ug; Magnez: 409.68 mg; Witamina D: 1.29 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
masło mix 20g 20 g
chleb 180G 200 g
jabłko 1 szt

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta 185 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
chleb 180G 180 g
masło mix 20g 20 g

Wartości odżywcze: Energia : 2499.69 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 67.25 g; Węglowodany ogółem: 399.44 g; Witamina C: 191.52 mg; Wapń: 920.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1063.00 ug; Błonnik pokarmowy: 34.73 g; WW: 40.01 Por; Potas: 4370.06 mg; Sód: 12515.51 mg; Fosfor: 1775.19 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina B12: 3.59 ug; Magnez: 430.08 mg; Witamina D: 1.04 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
masło mix 20g 20 g
chleb 180G 200 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta 185 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
chleb 180G 180 g
masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2490.48 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 68.47 g; Węglowodany ogółem: 398.71 g; Witamina C: 87.93 mg; Wapń: 828.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3218.03 ug; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; WW: 39.94 Por; Potas: 4186.12 mg; Sód: 12366.33 mg; Fosfor: 1730.25 mg; Żelazo: 11.37 mg; Witamina B12: 3.61 ug; Magnez: 420.60 mg; Witamina D: 1.05 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
pasta z twarogu i ryby 50g 50 g
(**RYB, MLE**)

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta 185 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Kolacja

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g

Posiłek nocny

chleb 30g 30 g
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

Wartości odżywcze: Energia : 2359.35 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 69.96 g; Węglowodany ogółem: 347.44 g; Witamina C: 190.14 mg; Wapń: 553.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1158.13 ug; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; WW: 34.66 Por; Potas: 4207.64 mg; Sód: 12401.26 mg; Fosfor: 1742.83 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina B12: 6.11 ug; Magnez: 409.38 mg; Witamina D: 3.33 ug;

niskokaloryczna

Śniadanie

kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
masło mix 10g 10 g
chleb razowy 100g 100 g
jabłko 1 szt

Obiad

krupnik 300 ml
(**GLU, SEL**)
pierś z kurczaka gotowana pilotaż 55 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 150g 150 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Kolacja

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
chleb razowy 100g 100 g
masło mix 10g 10 g
sałatka wiosenna z ogórkiem 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 1315.09 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 205.92 g; Witamina C: 187.64 mg; Wapń: 390.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 607.97 ug; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; WW: 20.63 Por; Potas: 3447.10 mg; Sód: 8379.71 mg; Fosfor: 1359.55 mg; Żelazo: 10.31 mg; Witamina B12: 1.84 ug; Magnez: 343.67 mg; Witamina D: 0.75 ug;

bogatobiałkowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
masło mix 20g 20 g
chleb 180G 200 g
jabłko 1 szt

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta 185 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
chleb 180G 180 g
masło mix 20g 20 g

Wartości odżywcze: Energia : 2499.69 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 67.25 g; Węglowodany ogółem: 399.44 g; Witamina C: 191.52 mg; Wapń: 920.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1063.00 ug; Błonnik pokarmowy: 34.73 g; WW: 40.01 Por; Potas: 4370.06 mg; Sód: 12515.51 mg; Fosfor: 1775.19 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina B12: 3.59 ug; Magnez: 430.08 mg; Witamina D: 1.04 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 350 ml
(**GLU, MLE**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)
chleb 180G 180 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 25 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
kopytka z masłem 300 g
(**GLU, JAJ**)
kocktajl owocowy 250 ml
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Wartości odżywcze: Energia : 2589.31 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 82.30 g; Węglowodany ogółem: 396.29 g; Witamina C: 122.18 mg; Wapń: 1332.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1135.67 ug; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; WW: 39.67 Por; Potas: 3300.04 mg; Sód: 6735.68 mg; Fosfor: 1645.33 mg; Żelazo: 9.81 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 330.54 mg; Witamina D: 1.01 ug;

bogatoresztkowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
masło mix 20g 20 g
chleb 180G 200 g
jabłko 1 szt

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta 185 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
chleb razowy 180G 180 g
masło mix 20g 20 g
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2475.89 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 70.70 g; Węglowodany ogółem: 394.29 g; Witamina C: 216.47 mg; Wapń: 947.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1198.80 ug; Błonnik pokarmowy: 43.70 g; WW: 39.55 Por; Potas: 4907.96 mg; Sód: 12642.91 mg; Fosfor: 1990.14 mg; Żelazo: 14.01 mg; Witamina B12: 3.59 ug; Magnez: 502.43 mg; Witamina D: 1.04 ug;

2023-11-17

2b

podstawowa

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
dżem 40g do zupy 40 g
masło mix 20g 20 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
ryba smazona -projekt 170 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki ze słoniną-nor 265 g
napój z owocow 400 ml
surówka z kiszzonej kapusty 100 g

Kolacja

salceson z indyka 65 g
(**GLU, SOJ, GOR**)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
chrzan 10 g
pomidor 100 100 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2997.62 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 113.55 g; Węglowodany ogółem: 399.00 g; Witamina C: 126.13 mg; Wapń: 1474.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1260.28 ug; Błonnik pokarmowy: 39.43 g; WW: 39.90 Por; Potas: 5093.12 mg; Sód: 7254.76 mg; Fosfor: 2730.41 mg; Żelazo: 18.44 mg; Witamina B12: 25.98 ug; Magnez: 546.90 mg; Witamina D: 10.71 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 180G 180 g
dżem 40g do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pulpet rybny 155 g
(**GLU, JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

salceson z indyka 65 g
(**GLU, SOJ, GOR**)
chleb 180G 180 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g
ser ziarnisty 150 g
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2798.35 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 72.32 g; Węglowodany ogółem: 436.06 g; Witamina C: 115.15 mg; Wapń: 977.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2285.64 ug; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; WW: 43.65 Por; Potas: 4786.10 mg; Sód: 9842.20 mg; Fosfor: 2153.28 mg; Żelazo: 14.13 mg; Witamina B12: 8.81 ug; Magnez: 496.19 mg; Witamina D: 0.99 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 180G 180 g
dżem 40g do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pulpet rybny 155 g
(**GLU, JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
chleb pszenny 180G 180 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g
ser ziarnisty 150 g
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2796.35 kcal; Białko ogółem: 135.03 g; Tłuszcz: 69.86 g; Węglowodany ogółem: 431.93 g; Witamina C: 115.35 mg; Wapń: 968.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2269.04 ug; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; WW: 43.19 Por; Potas: 4881.60 mg; Sód: 9866.70 mg; Fosfor: 2246.88 mg; Żelazo: 13.43 mg; Witamina B12: 9.09 ug; Magnez: 511.79 mg; Witamina D: 1.05 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
kiełbasa szynk.wieprz. -dodatki cukrzycowe 36 g
(**GLU, SOJ**)

Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pulpet rybny 155 g
(**GLU, JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych -cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Kolacja

salceson z indyka 65 g
(**GLU, SOJ, GOR**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

pomidor 100 100 g
ser ziarnisty 150 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2640.85 kcal; Białko ogółem: 132.12 g; Tłuszcz: 87.05 g; Węglowodany ogółem: 365.44 g; Witamina C: 159.29 mg; Wapń: 896.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2801.09 ug; Błonnik pokarmowy: 37.39 g; WW: 36.49 Por; Potas: 4601.70 mg; Sód: 9976.95 mg; Fosfor: 2108.73 mg; Żelazo: 16.20 mg; Witamina B12: 9.44 ug; Magnez: 444.29 mg; Witamina D: 2.71 ug;

niskokaloryczna

Śniadanie

chleb razowy 150g 150 g
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
jabłko gotowane 1 szt
szynka konserwowa 36 g

Obiad

koperkowa z makaronem b/śmietany 300 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
pulpet rybny 80 g
(**GLU, JAJ**)
sos pomidorowy b/śmietany 100 ml
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 135 135 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)

Kolacja

napój z owocow b/cukru 400 ml
salceson z indyka 65 g
(**GLU, SOJ, GOR**)
chleb razowy 100g 100 g
masło mix 10g 10 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sałatka wiosenna z pomidorami 100 g
ser ziarnisty 150 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 1744.38 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 46.54 g; Węglowodany ogółem: 273.82 g; Witamina C: 154.89 mg; Wapń: 482.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2212.07 ug; Błonnik pokarmowy: 44.08 g; WW: 27.38 Por; Potas: 4105.21 mg; Sód: 7942.12 mg; Fosfor: 1751.96 mg; Żelazo: 15.91 mg; Witamina B12: 6.65 ug; Magnez: 422.81 mg; Witamina D: 1.46 ug;

bogatobiałkowa

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(GLU, MLE)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 180G 180 g
dżem 40g do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pulpet rybny 155 g
(GLU, JAJ)
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(MLE)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

salceson z indyka 65 g
(GLU, SOJ, GOR)
chleb 180G 180 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

ser ziarnisty 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2724.75 kcal; Białko ogółem: 127.89 g; Tłuszcz: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 416.70 g; Witamina C: 100.43 mg; Wapń: 970.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2279.24 ug; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; WW: 41.73 Por; Potas: 4571.70 mg; Sód: 9839.00 mg; Fosfor: 2138.88 mg; Żelazo: 13.65 mg; Witamina B12: 8.81 ug; Magnez: 491.39 mg; Witamina D: 0.99 ug;

wegetariańska

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 180G 180 g
dżem 40g do zupy 40 g
masło mix 20g 20 g
ser żółty 36g 36 g
(MLE)

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
ryba smazona -projekt 170 g
(GLU, JAJ)
surówka z kiszanej kapusty 100 g
ziemniaki z masłem 250 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

sałatka z pora 100 g
(JAJ, MLE, GOR)
chleb 180G 180 g
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3214.47 kcal; Białko ogółem: 135.01 g; Tłuszcz: 114.50 g; Węglowodany ogółem: 445.20 g; Witamina C: 121.49 mg; Wapń: 1534.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1514.08 ug; Błonnik pokarmowy: 38.14 g; WW: 44.47 Por; Potas: 4949.77 mg; Sód: 6969.26 mg; Fosfor: 2757.66 mg; Żelazo: 18.21 mg; Witamina B12: 26.77 ug; Magnez: 528.85 mg; Witamina D: 11.56 ug;

bogatoresztkowa

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(GLU, MLE)
masło mix 20g 20 g
chleb razowy 180G 180 g
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt
szynka konserwowa 36 g

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pulpet rybny 155 g
(GLU, JAJ)
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(MLE)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

salceson z indyka 65 g
(GLU, SOJ, GOR)
chleb razowy 180G 180 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 25 g
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g
ser ziarnisty 150 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2758.45 kcal; Białko ogółem: 124.61 g; Tłuszcz: 76.81 g; Węglowodany ogółem: 442.18 g; Witamina C: 138.72 mg; Wapń: 1020.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2352.94 ug; Błonnik pokarmowy: 54.92 g; WW: 44.30 Por; Potas: 5596.60 mg; Sód: 9974.40 mg; Fosfor: 2555.13 mg; Żelazo: 18.64 mg; Witamina B12: 8.81 ug; Magnez: 628.94 mg; Witamina D: 0.99 ug;

2023-11-18

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
ser żółty 57 g
(MLE)
szynka konserwowa drobiowa w bloku dod.cukrz 36 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek świeży pilotaż 75 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz wieprzowy pilotaż-podstawowa 205 g
(GLU)
kasza jęczmienna 200 g
(GLU)
ogórek kiszony 100g 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

kielbasa żywiecka 57 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg 50 g 50 g
(MLE)

pomidor projekt 75 g
ser do chleba 125 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 3063.27 kcal; Białko ogółem: 130.75 g; Tłuszcz: 134.10 g; Węglowodany ogółem: 358.80 g; Witamina C: 76.81 mg; Wapń: 1372.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1112.84 ug; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; WW: 35.99 Por; Potas: 3751.90 mg; Sód: 6720.10 mg; Fosfor: 2079.82 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina B12: 6.01 ug; Magnez: 371.66 mg; Witamina D: 2.20 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 300 g
(GLU, SEL)
kasza jęczmienna 200 g
(GLU)
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(GLU)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata 10 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor projekt 75 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 3285.93 kcal; Białko ogółem: 153.94 g; Tłuszcz: 132.68 g; Węglowodany ogółem: 395.34 g; Witamina C: 142.57 mg; Wapń: 977.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1005.68 ug; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; WW: 39.65 Por; Potas: 4251.03 mg; Sód: 8745.96 mg; Fosfor: 2125.74 mg; Żelazo: 13.67 mg; Witamina B12: 5.92 ug; Magnez: 409.12 mg; Witamina D: 2.37 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

Obiad

solferino zabelana dieta niskotłuszczowa 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 300 g
(*GLU, SEL*)
buraczki gotowane -dieta wątr 130 g
(*GLU, MLE*)
napój z owocow 400 ml
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)

Kolacja

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

sałata 10 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor projekt 75 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 3326.38 kcal; Białko ogółem: 152.51 g; Tłuszcz: 134.86 g; Węglowodany ogółem: 400.21 g; Witamina C: 79.94 mg; Wapń: 1012.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1032.88 ug; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; WW: 40.05 Por; Potas: 4370.65 mg; Sód: 8078.32 mg; Fosfor: 2094.68 mg; Żelazo: 14.86 mg; Witamina B12: 6.00 ug; Magnez: 404.22 mg; Witamina D: 2.74 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

ser żółty 57 g
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt
szynka konserwowa 36 g
ogórek kiszony 100g 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
jogurt naturalny 150 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 300 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(*GLU*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Kolacja

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata 10 g
pomidor projekt 75 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

chleb 30g 30 g
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 3174.79 kcal; Białko ogółem: 136.57 g; Tłuszcz: 131.54 g; Węglowodany ogółem: 395.20 g; Witamina C: 168.25 mg; Wapń: 1409.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1139.73 ug; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; WW: 39.46 Por; Potas: 4039.09 mg; Sód: 8708.02 mg; Fosfor: 2181.30 mg; Żelazo: 14.36 mg; Witamina B12: 5.24 ug; Magnez: 413.46 mg; Witamina D: 2.15 ug;

niskokaloryczna

Śniadanie

kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
chleb razowy 100g 100 g
masło mix 10g 10 g
jabłko 1 szt

Obiad

pieczeń wieprzowa-niskokaloryczna 55 g
kasza jęczmienna 100 g
(*GLU*)
fasolka szparagowa bez bułki bez masła. 130 g
napój z owoców b/cukru 400 ml

Kolacja

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
chleb razowy 100g 100 g

masło mix 10g 10 g
sałata lodowa z salaty lodowej i pomidorem 100 g
pomidor projekt 75 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 1584.65 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 70.68 g; Węglowodany ogółem: 188.65 g; Witamina C: 119.17 mg; Wapń: 346.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 836.45 ug; Błonnik pokarmowy: 33.24 g; WW: 18.90 Por; Potas: 2924.35 mg; Sód: 2019.05 mg; Fosfor: 1298.55 mg; Żelazo: 11.89 mg; Witamina B12: 2.24 ug; Magnez: 287.70 mg; Witamina D: 1.47 ug;

bogatobiałkowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 300 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(*GLU*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Kolacja

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g
sałata 10 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor projekt 75 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 3226.38 kcal; Białko ogółem: 154.00 g; Tłuszcz: 132.76 g; Węglowodany ogółem: 380.22 g; Witamina C: 162.75 mg; Wapń: 982.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1000.48 ug; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; WW: 38.13 Por; Potas: 4250.18 mg; Sód: 8745.71 mg; Fosfor: 2129.24 mg; Żelazo: 13.80 mg; Witamina B12: 5.92 ug; Magnez: 410.62 mg; Witamina D: 2.37 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
jabłko 1 szt
miód 25 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kasza jęczmienna z mieszką meksykańską 350 g
(*GLU*)
jogurt naturalny 150 g
ogórek kiszony 100g 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

twaróg 100 g
(*MLE*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor projekt 75 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)

Wartości odżywcze: Energia :
2683.47 kcal; Białko ogółem: 114.53 g;
Tłuszcz: 85.60 g; Węglowodany
ogółem: 390.58 g; Witamina C: 128.38
mg; Wapń: 1295.77 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1270.44 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.33 g; WW: 39.15 Por;
Potas: 3980.60 mg; Sód: 4160.70 mg;
Fosfor: 1989.62 mg; Żelazo: 11.09 mg;
Witamina B12: 6.03 ug; Magnez:
344.11 mg; Witamina D: 2.34 ug;

bogatoresztkowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150
g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500
ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 300 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

szynka konserwowa drobiowa w bloku
57 g

chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata 10 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor projekt 75 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
3325.13 kcal; Białko ogółem: 155.05 g;
Tłuszcz: 135.41 g; Węglowodany
ogółem: 399.37 g; Witamina C: 167.52
mg; Wapń: 990.47 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1141.48 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.39 g; WW: 40.09 Por;
Potas: 4553.13 mg; Sód: 8754.56 mg;
Fosfor: 2149.89 mg; Żelazo: 14.28 mg;
Witamina B12: 5.92 ug; Magnez:
418.47 mg; Witamina D: 2.37 ug;

2023-11-19

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa na mleku w proszku
450 ml
(**GLU, MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
chleb 150g 150 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
ogórek świeży 100 g
masło mix 20g 20 g

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym
projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
ziemniaki 250 250 g

marchewka świeża z groszkiem 130 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany owocowy 150
g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
pomidor 100 100 g
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2616.93 kcal; Białko ogółem: 112.49 g;
Tłuszcz: 84.24 g; Węglowodany
ogółem: 381.56 g; Witamina C: 119.07
mg; Wapń: 1172.78 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3107.45 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.12 g; WW: 38.04 Por;
Potas: 4589.66 mg; Sód: 10246.70 mg;
Fosfor: 1950.98 mg; Żelazo: 10.76 mg;
Witamina B12: 3.85 ug; Magnez:
411.60 mg; Witamina D: 1.23 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa na mleku w proszku
450 ml
(**GLU, MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
chleb 150g 150 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
pomidor 100 100 g
masło mix 20g 20 g

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g

marchewka świeża z groszkiem 130 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany owocowy 150
g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
pomidor 100 100 g
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2637.78 kcal; Białko ogółem: 117.35 g;
Tłuszcz: 82.70 g; Węglowodany
ogółem: 385.26 g; Witamina C: 132.02
mg; Wapń: 944.82 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3335.10 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.38 g; WW: 38.46 Por;
Potas: 4824.50 mg; Sód: 10307.57 mg;
Fosfor: 1875.32 mg; Żelazo: 10.86 mg;
Witamina B12: 3.88 ug; Magnez:
413.00 mg; Witamina D: 0.90 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa na mleku w proszku
450 ml
(**GLU, MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
chleb 150g 150 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
pomidor 100 100 g
masło mix 20g 20 g

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g

marchewka świeża duszona 130 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany owocowy 150
g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
pomidor 100 100 g
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2615.28 kcal; Białko ogółem: 115.34 g;
Tłuszcz: 82.58 g; Węglowodany
ogółem: 380.16 g; Witamina C: 121.76
mg; Wapń: 938.22 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3314.70 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.58 g; WW: 37.95 Por;
Potas: 4718.60 mg; Sód: 10306.97 mg;
Fosfor: 1838.72 mg; Żelazo: 10.29 mg;
Witamina B12: 3.88 ug; Magnez:
404.30 mg; Witamina D: 0.90 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
chleb 150g 150 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
pomidor 100 100 g
masło mix 20g 20 g

2. śniadanie

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

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój z owoców b/cukru 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 50 g
(JAJ)
pomidor 100 100 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

szynka konserwowa 36 g

Wartości odżywcze: Energia : 2500.60 kcal; Białko ogółem: 135.62 g; Tłuszcz: 91.60 g; Węglowodany ogółem: 308.82 g; Witamina C: 143.03 mg; Wapń: 758.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1435.25 ug; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; WW: 30.72 Por; Potas: 4557.51 mg; Sód: 9697.03 mg; Fosfor: 2155.14 mg; Żelazo: 14.37 mg; Witamina B12: 20.51 ug; Magnez: 398.45 mg; Witamina D: 11.26 ug;

niskokaloryczna

Śniadanie

kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
chleb razowy 100g 100 g
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 100 100 g
masło mix 10g 10 g

Obiad

rosolnik 300ml 300 ml
(SEL)
pierś z kurczaka gotowana pilotaż 75 g
ziemniaki 250 250 g
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój z owoców b/cukru 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
chleb razowy 100g 100 g
masło mix 10g 10 g
jajko gotowane 50 g
(JAJ)
pomidor 100 100 g
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 1659.38 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 54.31 g; Węglowodany ogółem: 222.77 g; Witamina C: 146.89 mg; Wapń: 424.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 931.10 ug; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; WW: 22.20 Por; Potas: 3944.97 mg; Sód: 5808.43 mg; Fosfor: 1639.25 mg; Żelazo: 11.01 mg; Witamina B12: 3.42 ug; Magnez: 351.91 mg; Witamina D: 1.39 ug;

bogatobiałkowa

Śniadanie

kawa zbożowa na mleku w proszku 450 ml
(GLU, MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
chleb 150g 150 g
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 100 100 g
masło mix 20g 20 g

Obiad

rosolnik 500 ml
(SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża z groszkiem 130 g
(GLU)

napój z owoców 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
pomidor 100 100 g
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2637.78 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 82.70 g; Węglowodany ogółem: 385.26 g; Witamina C: 132.02 mg; Wapń: 944.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3335.10 ug; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; WW: 38.46 Por; Potas: 4824.50 mg; Sód: 10307.57 mg; Fosfor: 1875.32 mg; Żelazo: 10.86 mg; Witamina B12: 3.88 ug; Magnez: 413.00 mg; Witamina D: 0.90 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa na mleku w proszku 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
masło 20g 20 g
(MLE)
pasta z jajek 100 g
(JAJ)
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
pomidor 100 100 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
kotlet sojowy panierowany 4 szt
(GLU, JAJ)
ziemniaki z masłem 250 g
marchewka świeża z groszkiem 130 g
(GLU)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
masło 20g 20 g
(MLE)
chleb 180G 180 g
miód 25 g
pomidor 100 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2941.70 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 119.05 g; Węglowodany ogółem: 396.75 g; Witamina C: 113.98 mg; Wapń: 1285.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3668.17 ug; Błonnik pokarmowy: 36.69 g; WW: 39.70 Por; Potas: 4684.39 mg; Sód: 9635.17 mg; Fosfor: 1973.29 mg; Żelazo: 15.56 mg; Witamina B12: 4.97 ug; Magnez: 437.40 mg; Witamina D: 2.80 ug;

bogatoresztkowa

Śniadanie

kawa zbożowa na mleku w proszku 450 ml
(GLU, MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
chleb 150g 150 g
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 100 100 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt

Obiad

rosolnik 500 ml
(SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g

marchewka świeża z groszkiem 130 g
(GLU)
napój z owoców 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
pomidor 100 100 g
jabłko 1 szt
sałatka wiosenna z ogórkiem 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2738.88 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 83.65 g; Węglowodany ogółem: 410.98 g; Witamina C: 178.09 mg; Wapń: 975.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3499.70 ug; Błonnik pokarmowy: 38.39 g; WW: 41.07 Por; Potas: 5441.00 mg; Sód: 10328.17 mg; Fosfor: 1932.27 mg; Żelazo: 12.11 mg; Witamina B12: 3.88 ug; Magnez: 433.55 mg; Witamina D: 0.90 ug;