

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2023-11-20

2b

podstawowa

Śniadanie

mleko 500 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
dżem 40g do zupy 40 g
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 100 100 g
masło mix 20g 20 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
łazanki z kapustą białą i wędliną projekt 350 g
(GLU, JAJ, SOJ, SEL)
napój z owoców 400 ml

Kolacja

pieczeń rzymska 57 g
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
ogórek kiszony 100g 100 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2884.79 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 115.78 g; Węglowodany ogółem: 371.91 g; Witamina C: 206.36 mg; Wapń: 1688.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1125.44 ug; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; WW: 37.10 Por; Potas: 4224.41 mg; Sód: 5169.66 mg; Fosfor: 1938.66 mg; Żelazo: 12.00 mg; Witamina B12: 5.98 ug; Magnez: 371.21 mg; Witamina D: 2.00 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy.fr3

mleko 500 ml
(MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
dżem 40g do zupy 40 g
ser do chleba 125 g
(MLE)

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
łazanki z kapusty włoskiej i parowki projekt 350 g
(GLU, JAJ, SOJ)
napój z owoców 400 ml

Kolacja

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
pomidor 100 100 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2723.54 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 90.56 g; Węglowodany ogółem: 381.68 g; Witamina C: 238.46 mg; Wapń: 1427.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1104.49 ug; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; WW: 38.25 Por; Potas: 4477.41 mg; Sód: 5097.56 mg; Fosfor: 1894.11 mg; Żelazo: 11.60 mg; Witamina B12: 4.96 ug; Magnez: 378.26 mg; Witamina D: 1.48 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

mleko 500 ml
(MLE)
chleb pszenny 150g 150 g

dżem 40g do zupy 40 g
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 100 100 g
masło mix 20g 20 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
makaron nitki z piersia z kurczaka niskotł-projekt 350 g
napój z owoców 400 ml

Kolacja

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
pomidor 100 100 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2580.34 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 79.18 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; Witamina C: 111.20 mg; Wapń: 1234.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1530.49 ug; Błonnik pokarmowy: 22.99 g; WW: 36.70 Por; Potas: 4249.56 mg; Sód: 4626.11 mg; Fosfor: 1942.66 mg; Żelazo: 10.44 mg; Witamina B12: 5.03 ug; Magnez: 371.91 mg; Witamina D: 1.13 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

sałatka jarzynowa z mrożonek-dieta 100 g
(MLE)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

2. śniadanie

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

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
łazanki z kapusty włoskiej i parowki projekt 350 g
(GLU, JAJ, SOJ)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Kolacja

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

chleb 30g 30 g
twaróg 50 g 50 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2432.69 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 351.71 g; Witamina C: 233.74 mg; Wapń: 562.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1448.49 ug; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; WW: 35.02 Por; Potas: 3701.26 mg; Sód: 5452.11 mg; Fosfor: 1544.11 mg; Żelazo: 13.26 mg; Witamina B12: 2.86 ug; Magnez: 333.96 mg; Witamina D: 2.10 ug;

wegetariańska

Śniadanie

mleko 500 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
dżem 40g do zupy 40 g
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 100 100 g

masło mix 20g 20 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
łazanki z kapustą białą i pieczarkami -projekt 350 g
(GLU, JAJ)
napój z owoców 400 ml
budyń 200 ml
(MLE)

Kolacja

ser ziarnisty 150 g
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
ogórek kiszony 100g 100 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2852.54 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 96.56 g; Węglowodany ogółem: 407.41 g; Witamina C: 208.26 mg; Wapń: 2026.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1215.74 ug; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; WW: 40.70 Por; Potas: 4352.66 mg; Sód: 4899.11 mg; Fosfor: 2167.56 mg; Żelazo: 10.33 mg; Witamina B12: 6.64 ug; Magnez: 379.86 mg; Witamina D: 2.49 ug;

2023-11-21

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
parówki drobiowe 120 g
(SOJ)
ketchup 11 g
pomidor projekt 75 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
miód 25 g

Obiad
grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
pieczeń wieprzowa projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
buraki z chrzanem 130 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja
pasta jajeczno-serowa 100 g
(*JAJ, MLE*)
szynka konserwowa 36 g
ogórek świeży 100 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny
jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2996.91 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 115.88 g; Węglowodany ogółem: 395.80 g; Witamina C: 140.53 mg; Wapń: 1119.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1388.86 ug; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; WW: 39.58 Por; Potas: 5082.80 mg; Sód: 8127.98 mg; Fosfor: 1881.05 mg; Żelazo: 15.52 mg; Witamina B12: 5.15 ug; Magnez: 422.32 mg; Witamina D: 2.97 ug;

łatwo strawna

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
parówki drobiowe 120 g
(*SOJ*)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
pomidor 100 100 g
KEiCHUP 11 g

miód 25 g

Obiad
grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
buraki z jabłkiem 130 g
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja
pasta jajeczno-serowa 100 g
(*JAJ, MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 100 100 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2995.61 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 119.34 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; Witamina C: 135.66 mg; Wapń: 830.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1497.84 ug; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; WW: 38.34 Por; Potas: 4806.21 mg; Sód: 8436.06 mg; Fosfor: 1679.66 mg; Żelazo: 15.60 mg; Witamina B12: 4.40 ug; Magnez: 390.63 mg; Witamina D: 2.93 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
pierś z kurczaka 55 g
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
pomidor 100 100 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)

Obiad
grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
buraki z jabłkami miazga 130 g
ziemniaki 250 250 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja
twaróg z przecierem pomidorowym 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 100 100 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2975.85 kcal; Białko ogółem: 147.41 g; Tłuszcz: 114.88 g; Węglowodany ogółem: 363.16 g; Witamina C: 139.63 mg; Wapń: 943.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1746.27 ug; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; WW: 36.42 Por; Potas: 5281.23 mg; Sód: 7794.32 mg; Fosfor: 2000.03 mg; Żelazo: 14.56 mg; Witamina B12: 5.18 ug; Magnez: 421.27 mg; Witamina D: 2.39 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
parówki drobiowe 120 g
(*SOJ*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
pomidor projekt 75 g
masło mix 20g 20 g

2. śniadanie
chleb 30g 30 g
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)

Obiad
grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych
-cukrzyca 100 g
(*MLE*)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Kolacja
pasta jajeczno-serowa 100 g
(*JAJ, MLE*)
szynka konserwowa 36 g
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
pomidor 100 100 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny
chleb 30g 30 g
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Wartości odżywcze: Energia : 3038.80 kcal; Białko ogółem: 135.80 g; Tłuszcz: 135.65 g; Węglowodany ogółem: 350.55 g; Witamina C: 133.67 mg; Wapń: 846.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2832.29 ug; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; WW: 34.96 Por; Potas: 4515.14 mg; Sód: 8867.06 mg; Fosfor: 1880.28 mg; Żelazo: 14.66 mg; Witamina B12: 4.77 ug; Magnez: 382.71 mg; Witamina D: 3.09 ug;

wegetariańska

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
pomidor 100 100 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
racuchy z jabłkami 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)
napój z owocow 400 ml

Kolacja
pasta jajeczno-serowa 100 g
(*JAJ, MLE*)
masło mix 20g 20 g
chleb 180G 180 g
dżem 40g do zupy 40 g
ogórek świeży 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3057.53 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 87.26 g; Węglowodany ogółem: 488.87 g; Witamina C: 76.29 mg; Wapń: 1717.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1221.64 ug; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; WW: 49.18 Por; Potas: 3010.59 mg; Sód: 4348.08 mg; Fosfor: 1799.84 mg; Żelazo: 10.60 mg; Witamina B12: 6.33 ug; Magnez: 298.71 mg; Witamina D: 1.43 ug;

2023-11-22

2b

podstawowa

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
kiełbasa biała 90 g
(*SOJ*)
chrzan 10 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
jabłko 1 szt

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sznycel wieprzowo- drobiowy 80 g
(**GLU, JAJ**)
kapusta czerwona duszona 130 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor projekt 75 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3342.22 kcal; Białko ogółem: 157.80 g; Tłuszcz: 135.06 g; Węglowodany ogółem: 408.97 g; Witamina C: 193.43 mg; Wapń: 1456.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1111.14 ug; Błonnik pokarmowy: 38.68 g; WW: 40.75 Por; Potas: 5283.24 mg; Sód: 8796.71 mg; Fosfor: 2749.62 mg; Żelazo: 17.49 mg; Witamina B12: 23.27 ug; Magnez: 487.23 mg; Witamina D: 11.41 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g

jabłko 1 szt
Obiad
pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta 80 g
(**JAJ**)
sos potrawkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor projekt 75 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2836.17 kcal; Białko ogółem: 139.17 g; Tłuszcz: 93.84 g; Węglowodany ogółem: 392.14 g; Witamina C: 202.87 mg; Wapń: 1168.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1195.95 ug; Błonnik pokarmowy: 37.01 g; WW: 39.25 Por; Potas: 4951.74 mg; Sód: 11933.49 mg; Fosfor: 2275.93 mg; Żelazo: 12.74 mg; Witamina B12: 6.23 ug; Magnez: 466.57 mg; Witamina D: 1.52 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta 80 g
(**JAJ**)
sos potrawkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka gotowana 130 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor projekt 75 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2665.96 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 90.70 g; Węglowodany ogółem: 361.99 g; Witamina C: 100.90 mg; Wapń: 1077.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3314.28 ug; Błonnik pokarmowy: 36.76 g; WW: 36.24 Por; Potas: 4741.76 mg; Sód: 10621.24 mg; Fosfor: 2225.44 mg; Żelazo: 12.56 mg; Witamina B12: 6.20 ug; Magnez: 448.35 mg; Witamina D: 1.50 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
jogurt naturalny 150 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta 80 g
(**JAJ**)
sos potrawkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor projekt 75 g
herbata b/c 500 ml

Posiłek nocny

pień z kurczaka 30g 30 g
chleb 30g 30 g

Wartości odżywcze: Energia : 2618.44 kcal; Białko ogółem: 133.59 g; Tłuszcz: 84.07 g; Węglowodany ogółem: 368.94 g; Witamina C: 208.90 mg; Wapń: 853.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1347.60 ug; Błonnik pokarmowy: 41.08 g; WW: 36.77 Por; Potas: 5014.13 mg; Sód: 11568.67 mg; Fosfor: 2149.55 mg; Żelazo: 13.57 mg; Witamina B12: 4.61 ug; Magnez: 478.99 mg; Witamina D: 1.35 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
jabłko 1 szt

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kluski śląskie projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)
kapusta czerwona duszona 130 g
(**GLU**)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor projekt 75 g

Posiłek nocny

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Wartości odżywcze: Energia : 3359.96 kcal; Białko ogółem: 151.21 g; Tłuszcz: 102.94 g; Węglowodany ogółem: 497.89 g; Witamina C: 242.07 mg; Wapń: 1611.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1498.99 ug; Błonnik pokarmowy: 45.97 g; WW: 49.68 Por; Potas: 5926.89 mg; Sód: 6141.18 mg; Fosfor: 2862.77 mg; Żelazo: 19.53 mg; Witamina B12: 23.10 ug; Magnez: 505.91 mg; Witamina D: 12.46 ug;

2023-11-23

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 100 100 g

Obiad

jarzynowa z ziemniakami z bukietem z warzyw 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos mięsny wołowy -pilotaż normalne 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
ogórek kiszony-obiad 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2778.93 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 96.31 g; Węglowodany ogółem: 398.08 g; Witamina C: 104.62 mg; Wapń: 1247.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1613.20 ug; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; WW: 39.90 Por; Potas: 3945.76 mg; Sód: 8380.38 mg; Fosfor: 1899.56 mg; Żelazo: 14.30 mg; Witamina B12: 5.83 ug; Magnez: 386.77 mg; Witamina D: 2.24 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 100 100 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos mięsny wołowy pomidorowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2693.90 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 82.16 g; Węglowodany ogółem: 417.38 g; Witamina C: 98.00 mg; Wapń: 770.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3111.86 ug; Błonnik pokarmowy: 36.62 g; WW: 41.87 Por; Potas: 4389.27 mg; Sód: 9249.33 mg; Fosfor: 1788.06 mg; Żelazo: 15.52 mg; Witamina B12: 5.19 ug; Magnez: 404.60 mg; Witamina D: 2.66 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
pomidor 100 100 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos mięsny wołowy pomidorowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(**MLE**)

napój z owocow 400 ml

Kolacja

kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2809.45 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 91.06 g; Węglowodany ogółem: 416.83 g; Witamina C: 98.00 mg; Wapń: 869.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3024.61 ug; Błonnik pokarmowy: 36.62 g; WW: 41.80 Por; Potas: 4468.94 mg; Sód: 8849.04 mg; Fosfor: 1860.98 mg; Żelazo: 14.67 mg; Witamina B12: 5.27 ug; Magnez: 406.95 mg; Witamina D: 2.05 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 100 100 g

2. Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

sos mięsny wołowy pomidorowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)

surówka z marchwii i jabłek-cukrzyca 100 g
(**MLE**)

napój z owocow b/cukru 400 ml

Kolacja

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

sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(**MLE**)

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
herbata b/c 500 ml

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2447.99 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 76.77 g; Węglowodany ogółem: 373.09 g; Witamina C: 102.06 mg; Wapń: 353.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3199.40 ug; Błonnik pokarmowy: 39.27 g; WW: 37.28 Por; Potas: 4021.04 mg; Sód: 8828.65 mg; Fosfor: 1585.28 mg; Żelazo: 15.85 mg; Witamina B12: 3.96 ug; Magnez: 370.53 mg; Witamina D: 2.62 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 100 100 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jarzynowa z ziemniakami z bukietem z warzyw 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

krokiety z kapustą kiszona i pieczarkami 2 szt
(**GLU, JAJ, MLE**)

surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)

napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(**MLE**)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3003.58 kcal; Białko ogółem: 105.65 g;

Tłuszcz: 103.74 g; Węglowodany ogółem: 446.55 g; Witamina C: 126.32

mg; Wapń: 1511.14 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2826.05 ug; Błonnik

pokarmowy: 38.21 g; WW: 44.68 Por;

Potas: 3986.96 mg; Sód: 5871.43 mg;

Fosfor: 1908.52 mg; Żelazo: 13.09 mg;

Witamina B12: 6.05 ug; Magnez:

336.97 mg; Witamina D: 3.31 ug;

2023-11-24

2b

podstawowa

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml
500 ml

(**MLE**)

powidło do zupy 40 g

twaróg z koperkiem 50 g

(**MLE**)

powidło do zupy 40 g

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

papryka 50 g 50 g

Obiad

pejsanka 500 ml

(**GLU, SOJ, SEL**)

makaron z jabłkami i cynamonem 300 g

(**GLU, JAJ**)

napój z owocow 400 ml

maślanka naturalna 200 ml

(**MLE**)

mandarynka 150 g

Kolacja

pastą z twarogu i ryby 100 g

(**RYB, MLE**)

miod 25 g

ogórek kiszony 100g 100 g

chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3193.99 kcal; Białko ogółem: 102.39 g;

Tłuszcz: 83.40 g; Węglowodany ogółem: 548.66 g; Witamina C: 237.34

mg; Wapń: 1317.03 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1338.84 ug; Błonnik

pokarmowy: 45.59 g; WW: 54.99 Por;

Potas: 4721.69 mg; Sód: 6251.37 mg;

Fosfor: 1993.53 mg; Żelazo: 16.43 mg;

Witamina B12: 10.87 ug; Magnez:

451.94 mg; Witamina D: 5.34 ug;

Śniadanie

łatwo strawna

płatki kukurydziane na mleku 500 ml
500 ml

(**MLE**)

powidło do zupy 40 g

twaróg z koperkiem 50 g

(**MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

powidło do zupy 40 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 100 100 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml

(**GLU, SEL**)

makaron z jabłkami i cynamonem 300 g

(**GLU, JAJ**)

napój z owocow 400 ml

maślanka naturalna 200 ml

(**MLE**)

mandarynka 150 g

Kolacja

twaróg na słoń 100 g

(**MLE**)

miod 25 g

pomidor 100 100 g

chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

3103.39 kcal; Białko ogółem: 104.63 g;

Tłuszcz: 78.05 g; Węglowodany ogółem: 529.14 g; Witamina C: 173.66

mg; Wapń: 1445.51 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1370.11 ug; Błonnik

pokarmowy: 39.21 g; WW: 53.10 Por;

Potas: 4813.31 mg; Sód: 6355.44 mg;

Fosfor: 1980.66 mg; Żelazo: 14.55 mg;

Witamina B12: 5.06 ug; Magnez:

445.08 mg; Witamina D: 1.54 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml
500 ml

(**MLE**)

powidło do zupy 40 g

twaróg z koperkiem 50 g

(**MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

powidło do zupy 40 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 100 100 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml

(**GLU, SEL**)

makaron z jabłkami dieta niskotłuszczowa 300 g

napój z owocow 400 ml

maślanka naturalna 200 ml

(**MLE**)

mandarynka 150 g

Kolacja

twaróg na słoń 100 g

(**MLE**)

miod 25 g

ogórek kiszony 100g 100 g

chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

3078.39 kcal; Białko ogółem: 104.23 g;

Tłuszcz: 77.75 g; Węglowodany ogółem: 522.39 g; Witamina C: 154.06

mg; Wapń: 1447.77 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1289.11 ug; Błonnik

pokarmowy: 37.51 g; WW: 52.40 Por;

Potas: 4589.31 mg; Sód: 4026.44 mg;

Fosfor: 1977.68 mg; Żelazo: 14.09 mg;

Witamina B12: 5.06 ug; Magnez:

426.18 mg; Witamina D: 1.54 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

kielbasa żywiecka 57 g

twaróg z koperkiem 50 g

(**MLE**)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

papryka 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

serek do chleba 1/2szt 62,5 g

(**MLE**)

Obiad

ziemniaczana 500 ml

(**GLU, SEL**)

makaron ze szpinakiem i serem żółtym 300 g

(**GLU, JAJ, MLE**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Kolacja

twaróg na słoń 100 g

(**MLE**)

masło mix 20g 20 g

chleb 150g 150 g

jabko gotowane 50 g

(**JAJ**)

herbata b/c 500 ml

Posiłek nocny

chleb 30g 30 g

ryba w folii z jarzynami 80 g

Wartości odżywcze: Energia :

2965.76 kcal; Białko ogółem: 130.70 g;

Tłuszcz: 129.27 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; Witamina C: 191.50

mg; Wapń: 795.37 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2690.91 ug; Błonnik

pokarmowy: 29.40 g; WW: 34.67 Por;

Potas: 3284.24 mg; Sód: 5895.26 mg;

Fosfor: 1909.52 mg; Żelazo: 14.51 mg;

Witamina B12: 8.12 ug; Magnez:

389.23 mg; Witamina D: 2.42 ug;

wegetariańska

Śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

powidło do zupy 40 g
twaróg z koperkiem 50 g
(*MLE*)
powidło do zupy 40 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
papryka 50 g 50 g

Obiad

pejsanka 500 ml
(*GLU, SOJ, SEL*)
makaron z jabłkami i cynamonem 300 g
(*GLU, JAJ*)
napój z owoców 400 ml
maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)
mandarynka 150 g

Kolacja

pasta z twarogu i ryby 100 g
(*RYB, MLE*)
miód 25 g
ogórek kiszony 100g 100 g
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3193.99 kcal; Białko ogółem: 102.39 g;
Tłuszcz: 83.40 g; Węglowodany
ogółem: 548.66 g; Witamina C: 237.34
mg; Wapń: 1317.03 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1338.84 ug; Błonnik
pokarmowy: 45.59 g; WW: 54.99 Por;
Potas: 4721.69 mg; Sód: 6251.37 mg;
Fosfor: 1993.53 mg; Żelazo: 16.43 mg;
Witamina B12: 10.87 ug; Magnez:
451.94 mg; Witamina D: 5.34 ug;

2023-11-25

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy_fr3

2b**podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 100g 100 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem
500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
kaszanka z cebulą-projekt 170 g
ziemniaki z masłem 250 g
kapusta kiszona zasmażana 130 g
(*GLU*)
napój z owoców 400 ml

Kolacja

ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
sałata 10 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

mandarynka 150 g

Wartości odżywcze: Energia :
2814.67 kcal; Białko ogółem: 117.11 g;
Tłuszcz: 104.63 g; Węglowodany
ogółem: 371.41 g; Witamina C: 131.26
mg; Wapń: 1003.59 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 868.79 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.53 g; WW: 37.07 Por;
Potas: 4010.52 mg; Sód: 8877.09 mg;
Fosfor: 1853.41 mg; Żelazo: 20.50 mg;
Witamina B12: 5.16 ug; Magnez:
417.68 mg; Witamina D: 1.59 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
jabłko 1 szt
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem
500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150
g
ziemniaki z masłem 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój z owoców 400 ml

Kolacja

ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
sałata 10 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

mandarynka 150 g

Wartości odżywcze: Energia :
2990.33 kcal; Białko ogółem: 157.84 g;
Tłuszcz: 109.26 g; Węglowodany
ogółem: 372.67 g; Witamina C: 157.87
mg; Wapń: 981.57 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1313.53 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.59 g; WW: 37.30 Por;
Potas: 4739.43 mg; Sód: 6957.85 mg;
Fosfor: 2256.48 mg; Żelazo: 12.24 mg;
Witamina B12: 5.33 ug; Magnez:
419.14 mg; Witamina D: 2.40 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
jabłko gotowane 1 szt
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem
500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150
g
ziemniaki 250 250 g
jarzyna duszona 130 g
(*GLU*)
napój z owoców 400 ml

Kolacja

ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
sałata 10 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

mandarynka 150 g

Wartości odżywcze: Energia :
2936.23 kcal; Białko ogółem: 159.80 g;
Tłuszcz: 100.20 g; Węglowodany
ogółem: 374.24 g; Witamina C: 132.87
mg; Wapń: 976.67 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1882.23 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.93 g; WW: 37.41 Por;
Potas: 4794.68 mg; Sód: 7062.30 mg;
Fosfor: 2270.33 mg; Żelazo: 11.96 mg;
Witamina B12: 5.41 ug; Magnez:
421.09 mg; Witamina D: 2.37 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
jabłko 1 szt
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

2. śniadanie

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

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem
500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150
g
ziemniaki z masłem 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Kolacja

ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
sałata 10 g
herbata b/c 500 ml

Posiłek nocny

chleb 30g 30 g
pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)
mandarynka 150 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia :

2972.99 kcal; Białko ogółem: 161.04 g;
Tłuszcz: 116.79 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; Witamina C: 175.09 mg; Wapń: 601.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1594.08 ug; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; WW: 35.28 Por; Potas: 4650.47 mg; Sód: 7167.03 mg; Fosfor: 2191.01 mg; Żelazo: 15.31 mg; Witamina B12: 4.98 ug; Magnez: 417.30 mg; Witamina D: 3.66 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt

Obiad

koperkowa zabieleniana z makaronem
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

ser ziarnisty 150 g
sałatka jarzynowa 100 g
(**MLE, GOR**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
ser ziarnisty 150 g
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
sałata 10 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

mandarynka 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

3220.67 kcal; Białko ogółem: 134.98 g;
Tłuszcz: 106.65 g; Węglowodany ogółem: 462.10 g; Witamina C: 157.52 mg; Wapń: 1197.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1999.19 ug; Błonnik pokarmowy: 35.62 g; WW: 46.42 Por; Potas: 3726.99 mg; Sód: 5940.75 mg; Fosfor: 1983.07 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina B12: 6.13 ug; Magnez: 355.68 mg; Witamina D: 2.05 ug;