

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2023-12-03

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń z karczku-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka coleslaw kolorowa 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2928.76 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 120.90 g; Węglowodany ogółem: 373.23 g; Witamina C: 183.71 mg; Wapń: 1263.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1033.23 ug; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; WW: 37.28 Por; Potas: 4051.70 mg; Sód: 7633.90 mg; Fosfor: 1847.17 mg; Żelazo: 11.08 mg; Witamina B12: 4.91 ug; Magnez: 372.05 mg; Witamina D: 1.96 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

mandarynka 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3004.61 kcal; Białko ogółem: 160.43 g; Tłuszcz: 105.46 g; Węglowodany ogółem: 378.46 g; Witamina C: 138.03 mg; Wapń: 977.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2120.61 ug; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; WW: 37.92 Por; Potas: 4827.35 mg; Sód: 6049.58 mg; Fosfor: 2292.47 mg; Żelazo: 12.07 mg; Witamina B12: 5.27 ug; Magnez: 413.15 mg; Witamina D: 2.55 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2958.81 kcal; Białko ogółem: 160.49 g; Tłuszcz: 102.16 g; Węglowodany ogółem: 373.38 g; Witamina C: 122.83 mg; Wapń: 976.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2085.78 ug; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; WW: 37.41 Por; Potas: 4749.61 mg; Sód: 6054.28 mg; Fosfor: 2293.66 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina B12: 5.31 ug; Magnez: 406.05 mg; Witamina D: 2.52 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
twaróg na słono 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
chleb 150g 150 g
masło 20g 20 g
(**MLE**)
sałata 10 g

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych -cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło 20g 20 g
(**MLE**)
sałata 10 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

mandarynka 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2917.46 kcal; Białko ogółem: 160.48 g; Tłuszcz: 108.60 g; Węglowodany ogółem: 351.43 g; Witamina C: 116.58 mg; Wapń: 579.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2204.74 ug; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; WW: 35.10 Por; Potas: 4296.14 mg; Sód: 6011.75 mg; Fosfor: 2218.99 mg; Żelazo: 12.77 mg; Witamina B12: 4.95 ug; Magnez: 383.92 mg; Witamina D: 3.38 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gzik pilotaż-projekt 130 g
(**MLE**)
ziemniaki 4 szt 4 szt
surówka coleslaw kolorowa 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)

ser zółty 36g 36 g
(MLE)

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2759.57 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz: 82.38 g; Węglowodany ogółem: 415.82 g; Witamina C: 209.46 mg; Wapń: 1462.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1102.78 ug; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; WW: 41.57 Por; Potas: 3904.21 mg; Sód: 3480.20 mg; Fosfor: 1932.67 mg; Żelazo: 9.44 mg; Witamina B12: 5.23 ug; Magnez: 328.05 mg; Witamina D: 0.84 ug;

2023-12-04

2b

podstawowa

Śniadanie

mleko 500 ml
(MLE)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
flaki projekt 350 g
(GLU)
chleb 100g 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

pasta z jajek z koperkiem 100 g
(JAJ)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2879.26 kcal; Białko ogółem: 139.23 g; Tłuszcz: 91.27 g; Węglowodany ogółem: 400.59 g; Witamina C: 96.53 mg; Wapń: 1400.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1480.69 ug; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; WW: 40.09 Por; Potas: 4058.10 mg; Sód: 5064.10 mg; Fosfor: 1899.15 mg; Żelazo: 13.57 mg; Witamina B12: 5.73 ug; Magnez: 361.78 mg; Witamina D: 2.47 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

mleko 500 ml
(MLE)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(GLU)
kasza jęczmienna 200 g
(GLU)

jarzyna duszona 130 g
(GLU)

napój z owocow 400 ml

Kolacja

pasta z jajek z koperkiem 100 g
(JAJ)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2973.09 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 94.96 g; Węglowodany ogółem: 434.78 g; Witamina C: 110.48 mg; Wapń: 1257.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2528.24 ug; Błonnik pokarmowy: 35.18 g; WW: 43.58 Por; Potas: 4777.70 mg; Sód: 6592.06 mg; Fosfor: 2236.94 mg; Żelazo: 13.77 mg; Witamina B12: 6.76 ug; Magnez: 431.73 mg; Witamina D: 2.58 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

mleko 500 ml
(MLE)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(GLU)

kasza jęczmienna 200 g
(GLU)

jarzyna duszona 130 g
(GLU)

napój z owocow 400 ml

Kolacja

ser do chleba 125 g
(MLE)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2960.54 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 89.99 g; Węglowodany ogółem: 440.56 g; Witamina C: 122.28 mg; Wapń: 1274.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2210.59 ug; Błonnik pokarmowy: 35.47 g; WW: 44.11 Por; Potas: 4737.15 mg; Sód: 6484.56 mg; Fosfor: 2166.69 mg; Żelazo: 11.83 mg; Witamina B12: 5.81 ug; Magnez: 427.18 mg; Witamina D: 1.01 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
jogurt naturalny 150 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(GLU)

kasza jęczmienna 200 g
(GLU)

jarzyna duszona 130 g
(GLU)

napój z owocow b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

pasta z jajek z koperkiem 100 g
(JAJ)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3073.79 kcal; Białko ogółem: 151.17 g; Tłuszcz: 110.03 g; Węglowodany ogółem: 404.59 g; Witamina C: 111.33 mg; Wapń: 1571.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2617.64 ug; Błonnik pokarmowy: 38.39 g; WW: 40.24 Por; Potas: 5005.97 mg; Sód: 7361.57 mg; Fosfor: 2761.84 mg; Żelazo: 17.73 mg; Witamina B12: 23.15 ug; Magnez: 472.48 mg; Witamina D: 12.20 ug;

wegetariańska

Śniadanie

mleko 500 ml
(MLE)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miod 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
krokiety z kapustą białą i
pieczarkami-pilotaż
2 szt
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

pasta z jajek z koperkiem 100 g
(*JAJ*)
ser ziarnisty 150 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

3529.09 kcal; Białko ogółem: 128.36 g;
Tłuszcz: 140.04 g; Węglowodany
ogółem: 476.81 g; Witamina C: 295.60
mg; Wapń: 1679.36 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1377.69 ug; Błonnik
pokarmowy: 40.71 g; WW: 47.53 Por;
Potas: 4891.35 mg; Sód: 5101.21 mg;
Fosfor: 2263.84 mg; Żelazo: 14.79 mg;
Witamina B12: 7.74 ug; Magnez:
394.78 mg; Witamina D: 4.75 ug;

2023-12-05

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
kielbasa parówkowa 90 g
chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g
chrzan 10 g
dżem 40g do zupy 40 g
pomidor projekt 75 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziółowym-projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
mizeria 100 g
(*MLE*)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek kiszony 100g 100 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2737.22 kcal; Białko ogółem: 123.26 g;
Tłuszcz: 88.58 g; Węglowodany
ogółem: 383.40 g; Witamina C: 139.12
mg; Wapń: 873.39 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1264.84 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.55 g; WW: 38.45 Por;
Potas: 4545.29 mg; Sód: 11135.15 mg;
Fosfor: 1882.34 mg; Żelazo: 11.07 mg;
Witamina B12: 4.14 ug; Magnez:
420.21 mg; Witamina D: 1.10 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
parówki drobiowe 120 g
(*SOJ*)
chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g
ketchup 11 g
dżem 40g do zupy 40 g
pomidor projekt 75 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziółowym-projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2838.25 kcal; Białko ogółem: 123.70 g;
Tłuszcz: 92.57 g; Węglowodany
ogółem: 402.96 g; Witamina C: 119.74
mg; Wapń: 900.02 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1250.39 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.48 g; WW: 40.33 Por;
Potas: 4660.02 mg; Sód: 10314.91 mg;
Fosfor: 1873.42 mg; Żelazo: 12.94 mg;
Witamina B12: 3.91 ug; Magnez:
423.18 mg; Witamina D: 1.33 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

szynka konserwowa drobiowa w bloku
57 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor projekt 75 g

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
dżem 40g do zupy 40 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziółowym-projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwi i jabłek-cukrzyca
100 g
(*MLE*)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2533.05 kcal; Białko ogółem: 119.25 g;
Tłuszcz: 75.00 g; Węglowodany
ogółem: 373.59 g; Witamina C: 117.59
mg; Wapń: 859.13 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2876.26 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.44 g; WW: 37.46 Por;
Potas: 4569.96 mg; Sód: 10050.16 mg;
Fosfor: 1880.85 mg; Żelazo: 10.63 mg;
Witamina B12: 3.82 ug; Magnez:
416.90 mg; Witamina D: 0.71 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
parówki drobiowe 120 g
(*SOJ*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor projekt 75 g

2. śniadanie

maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziółowym-projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwi i jabłek-cukrzyca
100 g
(*MLE*)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
herbata b/c 500 ml

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2670.82 kcal; Białko ogółem: 149.11 g; Tłuszcz: 93.82 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; Witamina C: 109.95 mg; Wapń: 997.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2891.91 ug; Błonnik pokarmowy: 33.58 g; WW: 33.46 Por; Potas: 4840.81 mg; Sód: 10729.65 mg; Fosfor: 2364.58 mg; Żelazo: 14.91 mg; Witamina B12: 20.21 ug; Magnez: 453.79 mg; Witamina D: 10.62 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
twaróg 100 g
(*MLE*)
masło mix 20g 20 g
pomidor projekt 75 g
dżem 40g do zupy 40 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
leniwe pierogi-pilotaż 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasta z jarzyn 100 g
ogórek kiszony 100g 100 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3038.33 kcal; Białko ogółem: 125.71 g; Tłuszcz: 75.72 g; Węglowodany ogółem: 493.04 g; Witamina C: 127.36 mg; Wapń: 1083.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3326.80 ug; Błonnik pokarmowy: 35.77 g; WW: 49.53 Por; Potas: 3983.30 mg; Sód: 6861.50 mg; Fosfor: 1951.44 mg; Żelazo: 11.22 mg; Witamina B12: 5.38 ug; Magnez: 350.35 mg; Witamina D: 1.25 ug;

2023-12-06

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
salceson z indyka 65 g
(*GLU, SOJ, GOR*)
twaróg z rzodkiewką 50g 50 g
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor projekt 75 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
boeuf strogonow z wieprzowiną -projekt 205 g
(*GLU, MLE*)
ryż 200 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2992.06 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 115.36 g; Węglowodany ogółem: 398.48 g; Witamina C: 126.75 mg; Wapń: 1349.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1093.31 ug; Błonnik pokarmowy: 34.47 g; WW: 39.91 Por; Potas: 4720.83 mg; Sód: 7678.87 mg; Fosfor: 2303.15 mg; Żelazo: 18.38 mg; Witamina B12: 20.80 ug; Magnez: 445.50 mg; Witamina D: 11.69 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
salceson z indyka 65 g
(*GLU, SOJ, GOR*)
twaróg z koperkiem 50 g
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor projekt 75 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(*GLU, SEL*)
ryż 200 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3170.69 kcal; Białko ogółem: 135.43 g; Tłuszcz: 121.72 g; Węglowodany ogółem: 417.88 g; Witamina C: 113.64 mg; Wapń: 1246.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1364.84 ug; Błonnik pokarmowy: 37.64 g; WW: 41.87 Por; Potas: 4650.90 mg; Sód: 9306.54 mg; Fosfor: 2139.16 mg; Żelazo: 17.08 mg; Witamina B12: 5.42 ug; Magnez: 457.44 mg; Witamina D: 2.18 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg z koperkiem 50 g
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor projekt 75 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(*GLU, SEL*)
ryż 200 g
marchewka duszona 130 g
(*GLU*)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g

jabłko 1 szt

herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3160.94 kcal; Białko ogółem: 134.48 g; Tłuszcz: 115.69 g; Węglowodany ogółem: 419.72 g; Witamina C: 95.37 mg; Wapń: 1171.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3230.54 ug; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; WW: 41.99 Por; Potas: 4530.70 mg; Sód: 8812.49 mg; Fosfor: 2039.63 mg; Żelazo: 13.50 mg; Witamina B12: 5.64 ug; Magnez: 404.74 mg; Witamina D: 2.20 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
salceson z indyka 65 g
(*GLU, SOJ, GOR*)
twaróg z rzodkiewką 50g 50 g
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor projekt 75 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(*GLU, SEL*)
ryż 200 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Kolacja

konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jabłko 1 szt
herbata b/c 500 ml

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2820.03 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 118.58 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; Witamina C: 116.83 mg; Wapń: 936.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1292.81 ug; Błonnik pokarmowy: 40.91 g; WW: 35.61 Por; Potas: 4506.70 mg; Sód: 8877.74 mg; Fosfor: 2067.81 mg; Żelazo: 19.94 mg; Witamina B12: 19.48 ug; Magnez: 442.57 mg; Witamina D: 11.55 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)
twaróg z rzodkiewką 50g 50 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor projekt 75 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
papryka fasz.,ryżem, pieczarkami i serem żółtym 350 g
(**MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

jabłko 1 szt
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2932.51 kcal; Białko ogółem: 137.74 g; Tłuszcz: 106.53 g; Węglowodany ogółem: 393.72 g; Witamina C: 530.78 mg; Wapń: 2564.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2855.11 ug; Błonnik pokarmowy: 40.49 g; WW: 39.42 Por; Potas: 5006.23 mg; Sód: 6150.17 mg; Fosfor: 2960.70 mg; Żelazo: 17.42 mg; Witamina B12: 23.38 ug; Magnez: 459.20 mg; Witamina D: 11.88 ug;

2023-12-07

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg na slono 50 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gotabki b/zawijania -projekt 200 g
(**GLU, JAJ**)
sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)
ziemniaki 250 250 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

galaretką wołowa-drobiowa -normalna 220 ml
(**SEL**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2998.13 kcal; Białko ogółem: 133.09 g; Tłuszcz: 107.18 g; Węglowodany ogółem: 400.46 g; Witamina C: 123.40 mg; Wapń: 946.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1215.39 ug; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; WW: 40.08 Por; Potas: 4414.60 mg; Sód: 9209.27 mg; Fosfor: 2099.26 mg; Żelazo: 14.95 mg; Witamina B12: 6.68 ug; Magnez: 395.73 mg; Witamina D: 4.11 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg na slono 50 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
zraz wieprzowo-wołowy-pilotaż-dieta 100 g
(**JAJ**)

sos potrawkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z pomidorów ze śmietana 100 g
(**MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

galaretką wołowa-drobiowa -normalna 220 ml
(**SEL**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2712.44 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz: 96.95 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; Witamina C: 114.49 mg; Wapń: 911.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1518.07 ug; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; WW: 35.14 Por; Potas: 4531.05 mg; Sód: 10313.27 mg; Fosfor: 1999.12 mg; Żelazo: 14.91 mg; Witamina B12: 6.99 ug; Magnez: 395.53 mg; Witamina D: 3.32 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg na slono 50 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

pomidor 100 100 g

Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-wołowy-pilotaż 100 g
(**JAJ**)
sos potrawkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z pomidorów z jogurtem wąt 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

galaretką wołowa-drobiowa -normalna 220 ml
(**SEL**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2822.39 kcal; Białko ogółem: 141.99 g; Tłuszcz: 102.81 g; Węglowodany ogółem: 354.07 g; Witamina C: 110.19 mg; Wapń: 1039.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1384.22 ug; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; WW: 35.49 Por; Potas: 4591.20 mg; Sód: 10311.42 mg; Fosfor: 2090.32 mg; Żelazo: 13.97 mg; Witamina B12: 7.15 ug; Magnez: 402.28 mg; Witamina D: 2.68 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

twaróg na slono 50 g
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

2. śniadanie

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

Obiad

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

zraz wieprzowo-wołowy-pilotaż-dieta
100 g
(*JAJ*)

sos potrawkowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

ziemniaki 250 250 g
sałatka z pomidorów ze śmietana 100 g
(*MLE*)

napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

ryba w folii z jarzynami 80 g
chleb 30g 30 g

Kolacja

galaretką wołowa-drobiowa -normalna
220 ml
(*SEL*)

jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
herbata b/c 500 ml

Posiłek nocny

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia :
2759.81 kcal; Białko ogółem: 155.96 g;
Tłuszcz: 104.14 g; Węglowodany
ogółem: 325.58 g; Witamina C: 117.05
mg; Wapń: 811.73 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1795.42 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.37 g; WW: 32.50 Por;
Potas: 4625.19 mg; Sód: 10764.06 mg;
Fosfor: 2315.90 mg; Żelazo: 15.96 mg;
Witamina B12: 10.28 ug; Magnez:
438.60 mg; Witamina D: 3.48 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
ryba w folii z jarzynami 80 g
twaróg na slono 50 g
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami
500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gotabki b/zawijania -projekt 200 g
(*GLU, JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, MLE*)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

sałatka z pora z serem żółtym 100 g
(*MLE, GOR*)
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia :
3092.86 kcal; Białko ogółem: 137.73 g;
Tłuszcz: 109.31 g; Węglowodany
ogółem: 420.72 g; Witamina C: 174.38
mg; Wapń: 1281.92 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1568.57 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.87 g; WW: 42.08 Por;
Potas: 5251.32 mg; Sód: 7928.09 mg;
Fosfor: 2404.60 mg; Żelazo: 14.30 mg;
Witamina B12: 9.68 ug; Magnez:
466.83 mg; Witamina D: 3.33 ug;

2023-12-08

2b

podstawowa

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi
500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 180G 180 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
jabłko 1 szt

Obiad

zupa warszawska z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ*)
makaron z serem białym z
cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 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 :
3188.25 kcal; Białko ogółem: 119.67 g;
Tłuszcz: 91.78 g; Węglowodany
ogółem: 508.34 g; Witamina C: 76.53
mg; Wapń: 1199.48 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1391.80 ug; Błonnik
pokarmowy: 42.70 g; WW: 50.84 Por;
Potas: 4210.89 mg; Sód: 2927.90 mg;
Fosfor: 2242.59 mg; Żelazo: 15.94 mg;
Witamina B12: 4.57 ug; Magnez:
477.27 mg; Witamina D: 1.43 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi
500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
jabłko 1 szt

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron z serem białym z
cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :
3009.99 kcal; Białko ogółem: 117.37 g;
Tłuszcz: 84.80 g; Węglowodany
ogółem: 464.53 g; Witamina C: 69.78
mg; Wapń: 1144.40 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1428.84 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.50 g; WW: 46.45 Por;
Potas: 3667.25 mg; Sód: 4770.06 mg;
Fosfor: 1916.47 mg; Żelazo: 12.19 mg;
Witamina B12: 4.54 ug; Magnez:
383.58 mg; Witamina D: 1.33 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi
500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
jabłko 1 szt

Obiad

solferino zabelana dieta
niskotłuszczowa 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron z serem
białym-niskotł.-projekt 350 g
(*MLE*)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

sałatka jarzynowa -diety
niskotłuszczowe 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2932.84 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 77.54 g; Węglowodany ogółem: 463.96 g; Witamina C: 71.47 mg; Wapń: 1163.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1901.64 ug; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; WW: 46.45 Por; Potas: 3818.17 mg; Sód: 4965.07 mg; Fosfor: 1937.47 mg; Żelazo: 12.17 mg; Witamina B12: 4.55 ug; Magnez: 391.38 mg; Witamina D: 1.26 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
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

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g
herbata b/c 500 ml

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2673.15 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz: 82.58 g; Węglowodany ogółem: 399.22 g; Witamina C: 102.56 mg; Wapń: 820.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1649.72 ug; Błonnik pokarmowy: 41.60 g; WW: 39.80 Por; Potas: 3836.09 mg; Sód: 5304.54 mg; Fosfor: 1973.76 mg; Żelazo: 15.37 mg; Witamina B12: 4.28 ug; Magnez: 396.66 mg; Witamina D: 2.15 ug;

wegetariańska

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 180G 180 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

Obiad

zupa warszawska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ**)
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój z owoców 400 ml

Kolacja

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 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 : 3261.30 kcal; Białko ogółem: 136.49 g; Tłuszcz: 90.33 g; Węglowodany ogółem: 512.56 g; Witamina C: 76.53 mg; Wapń: 1314.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1440.55 ug; Błonnik pokarmowy: 42.70 g; WW: 51.30 Por; Potas: 4224.54 mg; Sód: 2640.10 mg; Fosfor: 2451.54 mg; Żelazo: 15.79 mg; Witamina B12: 5.38 ug; Magnez: 480.92 mg; Witamina D: 1.32 ug;

2023-12-09

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)
dżem 40g do zupy 40 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Obiad

rosół z makaronem -podstaw 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 240 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża z groszkiem 130 g
(**GLU**)
napój z owoców 400 ml

Kolacja

pieczeń rzymska 57 g
twaróg z porem 50 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3022.43 kcal; Białko ogółem: 140.01 g; Tłuszcz: 104.18 g; Węglowodany ogółem: 410.27 g; Witamina C: 108.81 mg; Wapń: 1440.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3333.47 ug; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; WW: 41.02 Por; Potas: 4593.89 mg; Sód: 10320.92 mg; Fosfor: 2238.96 mg; Żelazo: 12.47 mg; Witamina B12: 5.94 ug; Magnez: 430.76 mg; Witamina D: 1.81 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 240 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża z groszkiem 130 g
(**GLU**)
napój z owoców 400 ml

Kolacja

kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg z pietruszką zielona 50 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt

herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2953.30 kcal; Białko ogółem: 138.48 g; Tłuszcz: 90.09 g; Węglowodany ogółem: 428.62 g; Witamina C: 121.79 mg; Wapń: 1036.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3216.32 ug; Błonnik pokarmowy: 35.65 g; WW: 42.85 Por; Potas: 4724.26 mg; Sód: 9799.54 mg; Fosfor: 2075.22 mg; Żelazo: 11.84 mg; Witamina B12: 5.19 ug; Magnez: 419.47 mg; Witamina D: 1.20 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 240 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża duszona 130 g
(**GLU**)
napój z owoców 400 ml

Kolacja

kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg z pietruszką zielona 50 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jabłko gotowane 1 szt
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2930.80 kcal; Białko ogółem: 136.47 g; Tłuszcz: 89.97 g; Węglowodany ogółem: 423.52 g; Witamina C: 111.53 mg; Wapń: 1029.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3195.92 ug; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; WW: 42.34 Por; Potas: 4618.36 mg; Sód: 9798.94 mg; Fosfor: 2038.62 mg; Żelazo: 11.27 mg; Witamina B12: 5.19 ug; Magnez: 410.77 mg; Witamina D: 1.20 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
ser do chleba 125 g
(MLE)
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek kiszony 100g 100 g

2. śniadanie

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

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(GLU, JAJ, SEL)
potrawka drobiowa - projekt 240 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(GLU)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

parówka 60g 50 g
(SOJ)

Kolacja

kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ)
twarog z pietruszką zielona 50 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt
herbata b/c 500 ml

Posiłek nocny

serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2882.57 kcal; Białko ogółem: 155.81 g; Tłuszcz: 111.69 g; Węglowodany ogółem: 346.17 g; Witamina C: 154.67 mg; Wapń: 1109.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1669.47 ug; Błonnik pokarmowy: 36.25 g; WW: 34.48 Por; Potas: 4369.75 mg; Sód: 9260.32 mg; Fosfor: 2251.70 mg; Żelazo: 13.90 mg; Witamina B12: 5.32 ug; Magnez: 409.14 mg; Witamina D: 2.55 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
ser żółty 57 g
(MLE)
dżem 40g do zupy 40 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Obiad

pieczarkowa zabieleniana z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
jajko gotowane 100 g
(JAJ)

sos chrzanowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża z groszkiem 130 g
(GLU)
napój z owoców 400 ml

Kolacja

twaróg z porem 100 g
(MLE)
marmolada do zupy 40 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2938.40 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 95.93 g; Węglowodany ogółem: 433.13 g; Witamina C: 123.90 mg; Wapń: 1521.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3481.54 ug; Błonnik pokarmowy: 33.95 g; WW: 43.34 Por; Potas: 4009.76 mg; Sód: 9675.32 mg; Fosfor: 2057.37 mg; Żelazo: 12.38 mg; Witamina B12: 6.62 ug; Magnez: 379.60 mg; Witamina D: 3.30 ug;