

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2023-12-10

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziolowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2979.05 kcal; Białko ogółem: 147.75 g; Tłuszcz: 113.73 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; Witamina C: 112.26 mg; Wapń: 1417.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1343.52 ug; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; WW: 36.73 Por; Potas: 5022.36 mg; Sód: 6427.37 mg; Fosfor: 2470.18 mg; Żelazo: 16.33 mg; Witamina B12: 22.04 ug; Magnez: 419.66 mg; Witamina D: 11.88 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziolowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2833.85 kcal; Białko ogółem: 134.63 g; Tłuszcz: 104.09 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; Witamina C: 111.30 mg; Wapń: 1121.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1271.12 ug; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; WW: 36.61 Por; Potas: 4662.76 mg; Sód: 6326.17 mg; Fosfor: 2047.38 mg; Żelazo: 13.29 mg; Witamina B12: 5.40 ug; Magnez: 384.86 mg; Witamina D: 2.33 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziolowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki gotowane -dieta wiatr 130 g
(**GLU, MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2714.98 kcal; Białko ogółem: 131.71 g; Tłuszcz: 94.14 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; Witamina C: 108.55 mg; Wapń: 913.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 939.87 ug; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; WW: 36.09 Por; Potas: 4568.30 mg; Sód: 6853.87 mg; Fosfor: 1921.22 mg; Żelazo: 12.26 mg; Witamina B12: 4.47 ug; Magnez: 379.37 mg; Witamina D: 1.48 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziolowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)

szynka konserwowa 36 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2811.47 kcal; Białko ogółem: 146.64 g; Tłuszcz: 104.76 g; Węglowodany ogółem: 351.34 g; Witamina C: 124.55 mg; Wapń: 1053.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1302.57 ug; Błonnik pokarmowy: 34.22 g; WW: 35.10 Por; Potas: 4128.44 mg; Sód: 7036.40 mg; Fosfor: 2129.93 mg; Żelazo: 13.11 mg; Witamina B12: 4.97 ug; Magnez: 378.31 mg; Witamina D: 1.99 ug;

wegetariańska

Śniadanie

twaróg 100 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pesto ze szpinaku projekt 120 g
(**MLE**)
ziemniaki 250 250 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2784.23 kcal; Białko ogółem: 131.27 g; Tłuszcz: 124.76 g; Węglowodany ogółem: 311.58 g; Witamina C: 176.15 mg; Wapń: 1646.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2367.78 ug; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; WW: 31.12 Por; Potas: 3693.69 mg; Sód: 4894.33 mg; Fosfor: 2258.43 mg; Żelazo: 16.77 mg; Witamina B12: 21.64 ug; Magnez: 376.92 mg; Witamina D: 11.23 ug;

2023-12-11**2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 50 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
fasolka po bretońsku -pilotaż 350 g
(**GLU, SOJ, SEL**)
chleb 100g 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
dżem 40g do zupy 40 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek świeży 100 g

Posiłek nocnyserek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)

Wartości odżywcze: Energia : 2930.94 kcal; Białko ogółem: 124.08 g; Tłuszcz: 84.59 g; Węglowodany ogółem: 455.69 g; Witamina C: 83.75 mg; Wapń: 1024.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 842.04 ug; Błonnik pokarmowy: 42.84 g; WW: 45.57 Por; Potas: 4812.88 mg; Sód: 8027.68 mg; Fosfor: 2159.20 mg; Żelazo: 19.16 mg; Witamina B12: 4.78 ug; Magnez: 510.26 mg; Witamina D: 1.94 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 50 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kasza z bukietem z warzyw i mięsem wieprz.-dieta projekt 350 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
dżem 40g do zupy 40 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocnyserek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)

Wartości odżywcze: Energia : 2787.87 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 93.13 g; Węglowodany ogółem: 406.59 g; Witamina C: 130.04 mg; Wapń: 866.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1020.94 ug; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; WW: 40.70 Por; Potas: 4182.75 mg; Sód: 5533.37 mg; Fosfor: 1916.62 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina B12: 4.95 ug; Magnez: 358.46 mg; Witamina D: 2.80 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 50 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kasza z warzy.i mięsem wieprz.-niskot-projekt 350 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
dżem 40g do zupy 40 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocnyserek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)

Wartości odżywcze: Energia : 2783.67 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 93.22 g; Węglowodany ogółem: 409.39 g; Witamina C: 115.69 mg; Wapń: 902.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2227.14 ug; Błonnik pokarmowy: 35.17 g; WW: 41.01 Por; Potas: 4333.25 mg; Sód: 5646.47 mg; Fosfor: 1923.12 mg; Żelazo: 13.46 mg; Witamina B12: 4.95 ug; Magnez: 370.16 mg; Witamina D: 2.29 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na slono 50 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kasza z bukietem z warzyw i mięsem wieprz.-dieta projekt 350 g
(**GLU**)
chleb 100g 100 g
napój z owocow b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
pierś z kurczaka 30g 30 g

Kolacja

kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3019.52 kcal; Białko ogółem: 138.32 g; Tłuszcz: 101.18 g; Węglowodany ogółem: 422.97 g; Witamina C: 128.32 mg; Wapń: 495.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1332.82 ug; Błonnik pokarmowy: 39.06 g; WW: 42.17 Por; Potas: 4259.94 mg; Sód: 5879.11 mg; Fosfor: 2080.33 mg; Żelazo: 15.78 mg; Witamina B12: 4.61 ug; Magnez: 385.61 mg; Witamina D: 3.45 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
powidło do zupy 40 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 50 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
fasolka po bretońsku-wegetariańska-projekt 350 g
(**GLU, SEL**)
chleb 100g 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

ser do chleba 125 g
(**MLE**)
dżem 40g do zupy 40 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek świeży 100 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2964.82 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 78.84 g; Węglowodany ogółem: 488.84 g; Witamina C: 131.71 mg; Wapń: 1184.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1086.04 ug; Błonnik pokarmowy: 47.24 g; WW: 48.88 Por; Potas: 4906.85 mg; Sód: 8010.95 mg; Fosfor: 2020.22 mg; Żelazo: 18.03 mg; Witamina B12: 4.14 ug; Magnez: 515.41 mg; Witamina D: 1.50 ug;

2023-12-12

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
ser żółty 57 g
(MLE)
parówka 60g 50 g
(SOJ)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ketchup 11 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
zraz po węgiersku-projekt 210 g
(GLU, JAJ, MLE)
ryż 200 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

salceson z indyka 65 g
(GLU, SOJ, GOR)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3092.08 kcal; Białko ogółem: 123.75 g; Tłuszcz: 121.21 g; Węglowodany ogółem: 401.11 g; Witamina C: 126.45 mg; Wapń: 1639.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1599.00 ug; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; WW: 40.12 Por; Potas: 3842.39 mg; Sód: 7011.72 mg; Fosfor: 2031.98 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina B12: 5.86 ug; Magnez: 358.87 mg; Witamina D: 1.75 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
ser ziarnisty 150 g
parówka 60g 50 g
(SOJ)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(JAJ)
ryż 200 g
surówka z selera 100 g
(MLE)
napój owocowy 400 ml

sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)

Kolacja

salceson z indyka 65 g
(GLU, SOJ, GOR)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3019.90 kcal; Białko ogółem: 132.13 g; Tłuszcz: 105.48 g; Węglowodany ogółem: 411.64 g; Witamina C: 92.98 mg; Wapń: 1257.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1045.76 ug; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; WW: 41.17 Por; Potas: 4310.34 mg; Sód: 11061.60 mg; Fosfor: 2037.30 mg; Żelazo: 12.29 mg; Witamina B12: 5.94 ug; Magnez: 393.81 mg; Witamina D: 1.72 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(JAJ)

sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ryż 200 g
napój owocowy 400 ml
surówka z selera drobno starta 100 g

Kolacja

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2970.50 kcal; Białko ogółem: 138.03 g; Tłuszcz: 99.00 g; Węglowodany ogółem: 409.13 g; Witamina C: 93.18 mg; Wapń: 1228.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1034.56 ug; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; WW: 40.89 Por; Potas: 4539.64 mg; Sód: 9958.40 mg; Fosfor: 2180.46 mg; Żelazo: 11.41 mg; Witamina B12: 6.26 ug; Magnez: 407.31 mg; Witamina D: 1.66 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

ser ziarnisty 150 g
parówka 60g 50 g
(SOJ)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek kiszony 100g 100 g

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(JAJ)
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ryż 200 g
surówka z selera cukrzyca 100 g
(MLE)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
sałatka z pora 100 g
(JAJ, MLE, GOR)

Kolacja

salceson z indyka 65 g
(GLU, SOJ, GOR)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3075.22 kcal; Białko ogółem: 140.67 g; Tłuszcz: 107.69 g; Węglowodany ogółem: 418.57 g; Witamina C: 110.50 mg; Wapń: 1124.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1210.86 ug; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; WW: 41.76 Por; Potas: 4454.32 mg; Sód: 10232.92 mg; Fosfor: 2128.87 mg; Żelazo: 15.52 mg; Witamina B12: 5.78 ug; Magnez: 419.61 mg; Witamina D: 2.51 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ser żółty 57 g
(MLE)
miód 25 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ketchup 11 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
leczo wegetariańskie-projekt 350 g
(GLU, MLE)
ryż 200 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

sałatka z pora 100 g
(JAJ, MLE, GOR)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze:

Energia : 2920.10 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 94.49 g; Węglowodany ogółem: 446.09 g; Witamina C: 432.64 mg; Wapń: 1720.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2546.00 ug; Błonnik pokarmowy: 37.52 g; WW: 44.75 Por; Potas: 4601.09 mg; Sód: 6091.03 mg; Fosfor: 2089.43 mg; Żelazo: 13.82 mg; Witamina B12: 5.75 ug; Magnez: 392.52 mg; Witamina D: 2.33 ug;

2023-12-13

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
kielbasa biała 90 g
(SOJ)
masło mix 20g 20 g
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
chrzan 10 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabelana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki z masłem 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(MLE)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

jajko gotowane 50 g
(JAJ)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałatka z pora 1/2 50 g
(JAJ, MLE, GOR)
szynka konserwowa 36 g
herbata z cukrem 250 ml

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze:

Energia : 2952.38 kcal; Białko ogółem: 137.71 g; Tłuszcz: 125.34 g; Węglowodany ogółem: 345.44 g; Witamina C: 141.04 mg; Wapń: 896.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1690.68 ug; Błonnik pokarmowy: 29.55 g; WW: 34.55 Por; Potas: 4857.92 mg; Sód: 7074.80 mg; Fosfor: 2149.97 mg; Żelazo: 14.65 mg; Witamina B12: 5.57 ug; Magnez: 420.18 mg; Witamina D: 3.97 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
masło mix 20g 20 g
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
pomidor 100 100 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabelana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki z masłem 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(MLE)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

jajko gotowane 50 g
(JAJ)
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
herbata z cukrem 250 ml

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze:

Energia : 2712.23 kcal; Białko ogółem: 133.82 g; Tłuszcz: 101.09 g; Węglowodany ogółem: 343.54 g; Witamina C: 141.66 mg; Wapń: 847.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1879.18 ug; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; WW: 34.39 Por; Potas: 4893.12 mg; Sód: 7614.85 mg; Fosfor: 2039.42 mg; Żelazo: 12.93 mg; Witamina B12: 4.72 ug; Magnez: 418.98 mg; Witamina D: 3.10 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
masło mix 20g 20 g
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
pomidor 100 100 g

Obiad

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

Kolacja

ser do chleba 125 g
(MLE)
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
herbata z cukrem 250 ml

Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze:

Energia : 2843.67 kcal; Białko ogółem: 143.42 g; Tłuszcz: 106.88 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; Witamina C: 114.76 mg; Wapń: 930.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2634.24 ug; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; WW: 35.59 Por; Potas: 5102.68 mg; Sód: 7474.80 mg; Fosfor: 2114.57 mg; Żelazo: 12.30 mg; Witamina B12: 4.83 ug; Magnez: 420.02 mg; Witamina D: 2.46 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
jogurt naturalny 150 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabelana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki z masłem 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(MLE)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

jajko gotowane 50 g
(JAJ)
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
herbata b/c 500 ml

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2813.54 kcal; Białko ogółem: 151.65 g; Tłuszcz: 108.80 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; Witamina C: 143.85 mg; Wapń: 935.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1885.98 ug; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; WW: 33.45 Por; Potas: 5233.27 mg; Sód: 8183.13 mg; Fosfor: 2444.40 mg; Żelazo: 16.96 mg; Witamina B12: 20.67 ug; Magnez: 461.40 mg; Witamina D: 12.66 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
masło mix 20g 20 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 100 100 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
napój z owocow 400 ml
jogurt naturalny 150 g

Kolacja

jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałatka z pora 1/2 50 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
szynka konserwowa 36 g
herbata z cukrem 250 ml

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2936.62 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 98.43 g; Węglowodany ogółem: 431.00 g; Witamina C: 195.89 mg; Wapń: 1443.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1826.74 ug; Błonnik pokarmowy: 35.73 g; WW: 43.03 Por; Potas: 6001.53 mg; Sód: 4587.25 mg; Fosfor: 2294.66 mg; Żelazo: 17.10 mg; Witamina B12: 21.55 ug; Magnez: 463.92 mg; Witamina D: 11.72 ug;

2023-12-14

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
kiełbasa żywiecka 57 g
twaróg z cebulą 50 g
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

szpinakowa z makaronem zabiel 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
kotlet pożarski-projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)
ziemniaki z masłem 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(*GLU, SEL*)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
rzodkiewka-projekt 100 g

herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2928.16 kcal; Białko ogółem: 134.43 g; Tłuszcz: 105.41 g; Węglowodany ogółem: 388.62 g; Witamina C: 207.03 mg; Wapń: 1278.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1393.11 ug; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; WW: 38.83 Por; Potas: 4836.81 mg; Sód: 8374.58 mg; Fosfor: 2090.31 mg; Żelazo: 13.07 mg; Witamina B12: 6.15 ug; Magnez: 442.96 mg; Witamina D: 1.36 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
kiełbasa żywiecka 57 g
twaróg na slono 50 g
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

szpinakowa z makaronem zabiel 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gołąbki z kapusty włoskiej i mięsa woł-drobi.projekt 300 g
ziemniaki 250 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 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 : 3115.51 kcal; Białko ogółem: 143.73 g; Tłuszcz: 100.43 g; Węglowodany ogółem: 438.65 g; Witamina C: 346.44 mg; Wapń: 1442.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1533.94 ug; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; WW: 43.97 Por; Potas: 5562.23 mg; Sód: 8497.59 mg; Fosfor: 2188.77 mg; Żelazo: 14.66 mg; Witamina B12: 6.44 ug; Magnez: 469.91 mg; Witamina D: 1.54 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg na slono 50 g
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

szpinakowa z makaronem zabiel 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
ryż z warzywami i misem woł-niskotłuszczowe 300 g
(*SEL*)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 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 : 2445.32 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 71.26 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; Witamina C: 102.38 mg; Wapń: 1119.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1560.74 ug; Błonnik pokarmowy: 21.13 g; WW: 35.60 Por; Potas: 3279.66 mg; Sód: 6074.14 mg; Fosfor: 1825.01 mg; Żelazo: 11.08 mg; Witamina B12: 5.23 ug; Magnez: 336.56 mg; Witamina D: 1.52 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg na slono 50 g
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

szpinakowa z makaronem zabiel 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gołąbki z kapusty włoskiej i mięsa woł-drobi.projekt 300 g
ziemniaki 250 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
rzodkiewka-projekt 100 g
herbata b/c 500 ml

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2854.98 kcal; Białko ogółem: 142.99 g; Tłuszcz: 84.12 g; Węglowodany ogółem: 414.57 g; Witamina C: 343.78 mg; Wapń: 1005.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1349.74 ug; Błonnik pokarmowy: 38.03 g; WW: 41.29 Por; Potas: 5335.92 mg; Sód: 9011.82 mg; Fosfor: 2082.14 mg; Żelazo: 15.40 mg; Witamina B12: 4.70 ug; Magnez: 468.83 mg; Witamina D: 1.17 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
twaróg z cebulą 50 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

szpinakowa z makaronem zabiela 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
naleśniki z jabłkami 2 szt
(**GLU, JAJ, MLE**)
jogurt naturalny 150 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
miód 25 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
rzodkiewka-projekt 100 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2975.27 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 82.02 g; Węglowodany ogółem: 472.81 g; Witamina C: 93.92 mg; Wapń: 1529.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1397.37 ug; Błonnik pokarmowy: 29.18 g; WW: 47.31 Por; Potas: 3261.59 mg; Sód: 7013.17 mg; Fosfor: 1871.89 mg; Żelazo: 12.78 mg; Witamina B12: 7.53 ug; Magnez: 333.43 mg; Witamina D: 2.72 ug;

2023-12-15 2b

podstawowa

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
marmolada do zupy 40 g
pomidor 100 100 g

Obiad

ogórkowa z ryżem 500 ml
(**MLE, SEL**)
spaghetti z miesem-pilotaz 350 g
(**GLU, JAJ, SEL**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg z koperkiem 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 : 3182.80 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 105.70 g; Węglowodany ogółem: 459.34 g; Witamina C: 75.81 mg; Wapń: 940.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1172.35 ug; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; WW: 46.01 Por; Potas: 3391.90 mg; Sód: 5213.36 mg; Fosfor: 1833.69 mg; Żelazo: 11.88 mg; Witamina B12: 4.87 ug; Magnez: 327.27 mg; Witamina D: 2.01 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
marmolada do zupy 40 g
pomidor 100 100 g

Obiad

jarzynowa zabiela z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos woł-pomidorowy-pilotaz 205 g
(**GLU, SEL**)
makaron spaghetti 200 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg z koperkiem 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 : 3000.32 kcal; Białko ogółem: 133.48 g; Tłuszcz: 88.93 g; Węglowodany ogółem: 441.30 g; Witamina C: 89.30 mg; Wapń: 926.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1171.49 ug; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; WW: 44.17 Por; Potas: 4030.66 mg; Sód: 6154.50 mg; Fosfor: 1932.16 mg; Żelazo: 13.71 mg; Witamina B12: 6.02 ug; Magnez: 359.58 mg; Witamina D: 2.08 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
marmolada do zupy 40 g
pomidor 100 100 g

Obiad

jarzynowa zabiela z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos woł-pomidorowy-pilotaz 205 g
(**GLU, SEL**)
makaron nitki 200 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg z koperkiem 50 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko gotowane 1 szt
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2976.57 kcal; Białko ogółem: 133.42 g; Tłuszcz: 84.93 g; Węglowodany ogółem: 444.29 g; Witamina C: 87.68 mg; Wapń: 923.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1126.79 ug; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; WW: 44.46 Por; Potas: 4042.66 mg; Sód: 8097.05 mg; Fosfor: 1929.96 mg; Żelazo: 13.72 mg; Witamina B12: 6.02 ug; Magnez: 373.03 mg; Witamina D: 2.04 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pasta z jajek z koperkiem 50g 50 g
(**JAJ**)
pomidor 100 100 g

2. śniadanie

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

Obiad

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(**GLU, SEL**)
makaron spaghetti 200 g
napój z owoców b/cukru 400 ml

Kolacja

kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
twarog z koperkiem 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 :

2703.47 kcal; Białko ogółem: 131.79 g;
Tłuszcz: 95.60 g; Węglowodany ogółem: 353.07 g; Witamina C: 85.49 mg; Wapń: 435.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1261.19 ug; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; WW: 35.16 Por; Potas: 3513.24 mg; Sód: 6467.47 mg; Fosfor: 1664.82 mg; Żelazo: 14.85 mg; Witamina B12: 5.22 ug; Magnez: 312.15 mg; Witamina D: 3.09 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek z koperkiem 100 g
(**JAJ**)
marmolada do zupy 40 g
pomidor 100 100 g

Obiad

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

spaghetti wegetariańskie-pilotaż 350 g
(**GLU, MLE, SEL**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

dżem 40g do zupy 40 g
twarog z koperkiem 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 :

3282.95 kcal; Białko ogółem: 120.63 g;
Tłuszcz: 106.68 g; Węglowodany ogółem: 485.15 g; Witamina C: 83.45 mg; Wapń: 1591.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1750.30 ug; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; WW: 48.62 Por; Potas: 3047.00 mg; Sód: 4789.81 mg; Fosfor: 2042.14 mg; Żelazo: 12.77 mg; Witamina B12: 6.86 ug; Magnez: 317.27 mg; Witamina D: 2.91 ug;

2023-12-16

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
pieczeń rzymska 57 g
masło mix 20g 20 g
musztarda 11 g
(**GOR**)

miod 25 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
wątroba wieprzowa-projekt 220 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszanej kapusty 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek z koperkiem. 100 g
(**JAJ**)
sałata 10 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :

2918.77 kcal; Białko ogółem: 116.94 g;
Tłuszcz: 111.94 g; Węglowodany ogółem: 385.57 g; Witamina C: 149.03 mg; Wapń: 801.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 24703.45 ug; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; WW: 38.64 Por; Potas: 4193.95 mg; Sód: 7755.00 mg; Fosfor: 2072.50 mg; Żelazo: 46.01 mg; Witamina B12: 49.22 ug; Magnez: 396.46 mg; Witamina D: 4.92 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g
miod 25 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pasta z jajek z koperkiem. 100 g
(**JAJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata 10 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :

3037.63 kcal; Białko ogółem: 107.17 g;
Tłuszcz: 127.54 g; Węglowodany ogółem: 394.07 g; Witamina C: 129.47 mg; Wapń: 804.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1562.85 ug; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; WW: 39.48 Por; Potas: 4756.61 mg; Sód: 7479.53 mg; Fosfor: 1752.67 mg; Żelazo: 15.81 mg; Witamina B12: 5.17 ug; Magnez: 396.77 mg; Witamina D: 4.16 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
miod 25 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem drobno starte 130 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :

2977.58 kcal; Białko ogółem: 110.52 g;
Tłuszcz: 119.00 g; Węglowodany ogółem: 394.55 g; Witamina C: 127.25 mg; Wapń: 878.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1229.20 ug; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; WW: 39.48 Por; Potas: 4783.28 mg; Sód: 7404.84 mg; Fosfor: 1720.17 mg; Żelazo: 13.86 mg; Witamina B12: 4.45 ug; Magnez: 397.32 mg; Witamina D: 2.67 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)

Obiad

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

gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

surówka z kiszzonej kapusty 100 g

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

ryba w folii z jarzynami 80 g

Kolacja

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

pastą z jajek z koperkiem. 100 g
(*JAJ*)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

sałata 10 g

herbata b/c 500 ml

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
2989.48 kcal; Białko ogółem: 136.78 g;
Tłuszcz: 130.72 g; Węglowodany
ogółem: 348.31 g; Witamina C: 133.04
mg; Wapń: 907.93 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2053.92 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.10 g; WW: 34.74 Por;
Potas: 4917.44 mg; Sód: 8226.43 mg;
Fosfor: 2219.21 mg; Żelazo: 15.16 mg;
Witamina B12: 9.06 ug; Magnez:
450.18 mg; Witamina D: 4.02 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

miod 25 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 100 100 g

Obiad

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

(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

pierogi ruskie -projekt 350 g

(*GLU, JAJ, MLE*)

surówka z kiszzonej kapusty 100 g

napój z owoców 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

pastą z jajek z koperkiem. 100 g
(*JAJ*)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

sałata 10 g

herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
3016.93 kcal; Białko ogółem: 109.21 g;
Tłuszcz: 112.73 g; Węglowodany
ogółem: 417.69 g; Witamina C: 111.98
mg; Wapń: 1059.25 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1609.90 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.96 g; WW: 42.04 Por;
Potas: 3411.50 mg; Sód: 5557.45 mg;
Fosfor: 1684.65 mg; Żelazo: 11.68 mg;
Witamina B12: 5.73 ug; Magnez:
307.67 mg; Witamina D: 2.90 ug;