

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**2024-01-07****2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 350 ml
(**GLU, MLE**)
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ketchup -projekt 20 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wołowa-projekt-nor 75 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka colesław 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

mandarynka 100 g
Wartości odżywcze: Energia : 2784.58 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 92.40 g; Węglowodany ogółem: 403.87 g; Witamina C: 168.66 mg; Wapń: 804.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1109.57 ug; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; WW: 40.18 Por; Potas: 4197.71 mg; Sód: 9242.10 mg; Fosfor: 1548.93 mg; Żelazo: 13.35 mg; Witamina B12: 4.94 ug; Magnez: 379.37 mg; Witamina D: 1.59 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 -projekt 20 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
herbata z cukrem 500 ml
marmolada do zupy 40 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2740.88 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 83.07 g; Węglowodany ogółem: 411.94 g; Witamina C: 128.77 mg; Wapń: 900.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2233.32 ug; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; WW: 41.11 Por; Potas: 4418.91 mg; Sód: 8180.85 mg; Fosfor: 1656.59 mg; Żelazo: 13.68 mg; Witamina B12: 5.40 ug; Magnez: 386.72 mg; Witamina D: 1.64 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
szynka konserwowa 36 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wołowa-projekt-nor 75 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2672.32 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 408.25 g; Witamina C: 147.87 mg; Wapń: 879.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2282.72 ug; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; WW: 40.81 Por; Potas: 4823.96 mg; Sód: 8899.71 mg; Fosfor: 1743.27 mg; Żelazo: 13.73 mg; Witamina B12: 5.44 ug; Magnez: 406.88 mg; Witamina D: 1.34 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
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,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wołowa-projekt-nor 75 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych -cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2730.44 kcal; Białko ogółem: 132.28 g; Tłuszcz: 93.16 g; Węglowodany ogółem: 371.12 g; Witamina C: 147.31 mg; Wapń: 713.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2402.17 ug; Błonnik pokarmowy: 36.13 g; WW: 36.87 Por; Potas: 4904.14 mg; Sód: 9265.88 mg; Fosfor: 1800.89 mg; Żelazo: 15.65 mg; Witamina B12: 5.20 ug; Magnez: 420.98 mg; Witamina D: 2.08 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
ketchup -projekt 20 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 4 szt 4 szt
surówka colesław 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
marmolada do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3067.75 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 114.78 g; Węglowodany ogółem: 431.46 g; Witamina C: 170.15 mg; Wapń: 1858.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1418.91 ug; Błonnik pokarmowy: 39.10 g; WW: 43.04 Por; Potas: 4862.41 mg; Sód: 5251.30 mg; Fosfor: 2160.22 mg; Żelazo: 14.49 mg; Witamina B12: 5.18 ug; Magnez: 452.98 mg; Witamina D: 1.06 ug;

2024-01-08

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

barszcz czerwony 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

ser topiony 100 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
miód 25 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3083.24 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 115.53 g; Węglowodany ogółem: 437.11 g; Witamina C: 99.11 mg; Wapń: 1290.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2456.44 ug; Błonnik pokarmowy: 45.62 g; WW: 43.82 Por; Potas: 4764.48 mg; Sód: 10804.33 mg; Fosfor: 2372.02 mg; Żelazo: 23.17 mg; Witamina B12: 9.27 ug; Magnez: 530.21 mg; Witamina D: 3.14 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
masło mix 20g 20 g
szynka topatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

ser ziarnisty 150 g
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
miód 25 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2880.82 kcal; Białko ogółem: 124.64 g; Tłuszcz: 94.55 g; Węglowodany ogółem: 409.12 g; Witamina C: 109.14 mg; Wapń: 906.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2494.84 ug; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; WW: 41.01 Por; Potas: 4372.15 mg; Sód: 8577.50 mg; Fosfor: 1880.82 mg; Żelazo: 14.55 mg; Witamina B12: 5.90 ug; Magnez: 395.16 mg; Witamina D: 3.10 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
szynka topatkowa 57 g
szynka topatkowa 36g 36 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
makaron nitki 200 g
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

ser ziarnisty 150 g
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
miód 25 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2808.12 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 87.58 g; Węglowodany ogółem: 409.05 g; Witamina C: 109.14 mg; Wapń: 860.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2141.44 ug; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; WW: 40.96 Por; Potas: 4428.05 mg; Sód: 7784.30 mg; Fosfor: 1787.58 mg; Żelazo: 12.93 mg; Witamina B12: 4.59 ug; Magnez: 385.76 mg; Witamina D: 1.65 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
jogurt naturalny 150 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

ser topiony 100 g
(**MLE**)

masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3184.44 kcal; Białko ogółem: 140.99 g; Tłuszcz: 130.39 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g; Witamina C: 112.99 mg; Wapń: 1266.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3755.94 ug; Błonnik pokarmowy: 36.81 g; WW: 39.24 Por; Potas: 4868.76 mg; Sód: 9896.86 mg; Fosfor: 2787.98 mg; Żelazo: 21.59 mg; Witamina B12: 26.50 ug; Magnez: 460.91 mg; Witamina D: 13.16 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Obiad

barszcz czerwony 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 topiony 100 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
miód 25 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3068.52 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 108.88 g; Węglowodany ogółem: 452.52 g; Witamina C: 143.87 mg; Wapń: 1419.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1559.54 ug; Błonnik pokarmowy: 48.15 g; WW: 45.39 Por; Potas: 5048.35 mg; Sód: 11905.50 mg; Fosfor: 2446.24 mg; Żelazo: 21.18 mg; Witamina B12: 5.09 ug; Magnez: 551.26 mg; Witamina D: 3.38 ug;

2024-01-09

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
masło mix 20g 20 g
papryka -projekt 100 g

Obiad

koperkowa zabielen z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sznycel wieprzowo-drobiowy-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta biała zasmażana 130 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3072.50 kcal; Białko ogółem: 126.05 g; Tłuszcz: 124.49 g; Węglowodany ogółem: 393.30 g; Witamina C: 345.48 mg; Wapń: 1000.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1675.46 ug; Błonnik pokarmowy: 33.83 g; WW: 39.32 Por; Potas: 4698.83 mg; Sód: 7803.22 mg; Fosfor: 1975.53 mg; Żelazo: 14.78 mg; Witamina B12: 5.67 ug; Magnez: 408.02 mg; Witamina D: 2.70 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Obiad

koperkowa zabielen z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)

napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2969.65 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 120.29 g; Węglowodany ogółem: 378.16 g; Witamina C: 93.07 mg; Wapń: 884.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1492.23 ug; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; WW: 37.80 Por; Potas: 4546.62 mg; Sód: 9692.24 mg; Fosfor: 1786.34 mg; Żelazo: 13.67 mg; Witamina B12: 5.17 ug; Magnez: 390.28 mg; Witamina D: 2.45 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Obiad

koperkowa zabielen z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprz.-wołowy -dieta-projekt 100 g
(**JAJ**)

sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2967.32 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 118.72 g; Węglowodany ogółem: 386.85 g; Witamina C: 99.62 mg; Wapń: 915.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2074.79 ug; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; WW: 38.74 Por; Potas: 4726.21 mg; Sód: 8982.02 mg; Fosfor: 1781.25 mg; Żelazo: 13.68 mg; Witamina B12: 4.91 ug; Magnez: 394.14 mg; Witamina D: 2.35 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
papryka -projekt 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

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

Obiad

koperkowa zabielen z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta biała zasmażana weg 130 g
(**GLU**)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2988.63 kcal; Białko ogółem: 138.11 g; Tłuszcz: 128.96 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; Witamina C: 323.08 mg; Wapń: 831.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1920.70 ug; Błonnik pokarmowy: 33.26 g; WW: 34.66 Por; Potas: 4605.72 mg; Sód: 10139.51 mg; Fosfor: 2132.20 mg; Żelazo: 16.04 mg; Witamina B12: 20.73 ug; Magnez: 416.07 mg; Witamina D: 11.67 ug;

wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
papryka -projekt 100 g

Obiad

koperkowa zabieleną z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
nalesniki z serem białym-projekt 2 szt
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3033.13 kcal; Białko ogółem: 130.08 g; Tłuszcz: 105.35 g; Węglowodany ogółem: 413.31 g; Witamina C: 221.67 mg; Wapń: 1220.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1917.89 ug; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; WW: 41.57 Por; Potas: 2785.34 mg; Sód: 4378.62 mg; Fosfor: 1936.91 mg; Żelazo: 12.21 mg; Witamina B12: 7.50 ug; Magnez: 281.10 mg; Witamina D: 2.89 ug;

2024-01-10

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pieczeń rzymska 57 g
twarog z koperkiem 50 g
(**MLE**)
ogórek świeży 100 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gotabki b/zawijania -projekt 150 g
(**GLU, JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
pasta z jajek z koperkiem. 100 g
(**JAJ**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3062.73 kcal; Białko ogółem: 123.07 g; Tłuszcz: 123.67 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g; Witamina C: 116.46 mg; Wapń: 1411.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1306.53 ug; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; WW: 39.40 Por; Potas: 4685.81 mg; Sód: 8697.83 mg; Fosfor: 2468.34 mg; Żelazo: 18.45 mg; Witamina B12: 22.76 ug; Magnez: 479.14 mg; Witamina D: 13.15 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
twarog z koperkiem 50 g
(**MLE**)
pomidor 100 100 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona świeża 130 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
pasta z jajek z koperkiem. 100 g
(**JAJ**)
ryba w folii z jarzynami 80 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2797.33 kcal; Białko ogółem: 143.84 g; Tłuszcz: 98.20 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; Witamina C: 99.57 mg; Wapń: 1087.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3628.85 ug; Błonnik pokarmowy: 23.52 g; WW: 35.56 Por; Potas: 4805.87 mg; Sód: 5906.94 mg; Fosfor: 2255.59 mg; Żelazo: 13.39 mg; Witamina B12: 9.81 ug; Magnez: 432.18 mg; Witamina D: 3.40 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
twarog z koperkiem 50 g
(**MLE**)
pomidor 100 100 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona świeża 130 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2656.03 kcal; Białko ogółem: 141.91 g; Tłuszcz: 83.57 g; Węglowodany ogółem: 353.02 g; Witamina C: 96.47 mg; Wapń: 1039.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3250.65 ug; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; WW: 35.39 Por; Potas: 4829.37 mg; Sód: 6242.54 mg; Fosfor: 2167.09 mg; Żelazo: 11.57 mg; Witamina B12: 8.45 ug; Magnez: 436.68 mg; Witamina D: 1.71 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
twarog z koperkiem 50 g
(**MLE**)
pomidor 100 100 g

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kafalior z masłem i bułką tartą 130 g
(**GLU**)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
pasta z jajek z koperkiem. 100 g
(**JAJ**)
ryba w folii z jarzynami 80 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2869.73 kcal; Białko ogółem: 151.33 g; Tłuszcz: 114.70 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; Witamina C: 160.13 mg; Wapń: 968.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1515.40 ug; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; WW: 33.19 Por; Potas: 4400.09 mg; Sód: 6832.45 mg; Fosfor: 2259.49 mg; Żelazo: 14.86 mg; Witamina B12: 9.20 ug; Magnez: 422.13 mg; Witamina D: 3.63 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
nutella 50 g
twarog z koperkiem 50 g
(*MLE*)
pomidor 100 100 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gotabki wegetariańskie b/zawijania-projekt 150 g
(*GLU, JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
pasta z jajek z koperkiem. 100 g
(*JAJ*)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3039.13 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 108.50 g; Węglowodany ogółem: 441.13 g; Witamina C: 155.22 mg; Wapń: 1443.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2107.33 ug; Błonnik pokarmowy: 41.38 g; WW: 44.06 Por; Potas: 5214.91 mg; Sód: 8611.63 mg; Fosfor: 2560.24 mg; Żelazo: 19.53 mg; Witamina B12: 21.73 ug; Magnez: 544.14 mg; Witamina D: 13.96 ug;

2024-01-11

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
wątroba wieprzowa-projekt 220 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszonej kapusty 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
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

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2806.70 kcal; Białko ogółem: 136.15 g; Tłuszcz: 100.17 g; Węglowodany ogółem: 367.57 g; Witamina C: 152.06 mg; Wapń: 1257.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 24870.10 ug; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; WW: 36.82 Por; Potas: 4442.47 mg; Sód: 11130.30 mg; Fosfor: 2338.74 mg; Żelazo: 46.29 mg; Witamina B12: 50.03 ug; Magnez: 415.87 mg; Witamina D: 4.55 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 100 100 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2874.43 kcal; Białko ogółem: 159.87 g; Tłuszcz: 104.96 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; Witamina C: 111.41 mg; Wapń: 832.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1337.35 ug; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; WW: 34.40 Por; Potas: 4754.96 mg; Sód: 9697.51 mg; Fosfor: 2232.93 mg; Żelazo: 14.57 mg; Witamina B12: 5.95 ug; Magnez: 424.60 mg; Witamina D: 4.09 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 100 100 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona z jogurtem 80 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
galaretką wołowa-drobiowa -normalna 220 ml
(*SEL*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2937.63 kcal; Białko ogółem: 172.86 g; Tłuszcz: 103.56 g; Węglowodany ogółem: 348.67 g; Witamina C: 111.71 mg; Wapń: 960.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1209.15 ug; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; WW: 34.90 Por; Potas: 4845.26 mg; Sód: 10208.51 mg; Fosfor: 2363.33 mg; Żelazo: 13.63 mg; Witamina B12: 6.29 ug; Magnez: 433.70 mg; Witamina D: 3.36 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
ogórek kiszony 100g 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2856.03 kcal; Białko ogółem: 155.31 g; Tłuszcz: 117.63 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; Witamina C: 105.14 mg; Wapń: 1040.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1498.23 ug; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; WW: 32.28 Por; Potas: 4453.87 mg; Sód: 10120.08 mg; Fosfor: 2367.53 mg; Żelazo: 16.58 mg; Witamina B12: 8.99 ug; Magnez: 426.51 mg; Witamina D: 7.10 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałatka z pieczarek 100 g
(JAJ, MLE)
ser żółty 57 g
(MLE)

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
krokiety z serem białym i szpinakiem-projekt 2 szt
(GLU, JAJ, MLE)
surówka z kiszzonej kapusty 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

pasta z twarogu i ryby 100 g
(RYB, MLE)

jajko gotowane 50 g
(JAJ)

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3221.26 kcal; Białko ogółem: 136.63 g; Tłuszcz: 116.38 g; Węglowodany ogółem: 439.12 g; Witamina C: 115.17 mg; Wapń: 1971.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2178.26 ug; Błonnik pokarmowy: 35.85 g; WW: 44.07 Por; Potas: 3329.17 mg; Sód: 7612.15 mg; Fosfor: 2460.02 mg; Żelazo: 16.75 mg; Witamina B12: 14.37 ug; Magnez: 376.64 mg; Witamina D: 8.02 ug;

2024-01-12

2b

podstawowa

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
herbata z cukrem 500 ml

Obiad

kapuśniak z kiszzonej kapusty 500 ml
(GLU, SEL)
makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g
(GLU, JAJ)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

kielbasa żywiecka 57 g
kielbasa żywiecka- 36 g
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 3309.71 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 112.70 g; Węglowodany ogółem: 493.27 g; Witamina C: 109.97 mg; Wapń: 908.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1201.79 ug; Błonnik pokarmowy: 39.58 g; WW: 49.29 Por; Potas: 4194.27 mg; Sód: 7702.81 mg; Fosfor: 1945.62 mg; Żelazo: 15.50 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 440.14 mg; Witamina D: 2.64 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(GLU, MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
herbata z cukrem 500 ml

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)
makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g
(GLU, JAJ)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
kielbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)

kielbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 3172.55 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 90.58 g; Węglowodany ogółem: 495.61 g; Witamina C: 104.88 mg; Wapń: 869.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1259.40 ug; Błonnik pokarmowy: 27.42 g; WW: 49.56 Por; Potas: 3954.69 mg; Sód: 8740.95 mg; Fosfor: 1874.15 mg; Żelazo: 14.11 mg; Witamina B12: 4.91 ug; Magnez: 407.13 mg; Witamina D: 2.75 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(GLU, MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
herbata z cukrem 500 ml

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)
makaron z jabłkami d. niskotłusz.-projekt 350 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
kielbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
kielbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)

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

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 3172.55 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 90.58 g; Węglowodany ogółem: 495.61 g; Witamina C: 104.88 mg; Wapń: 867.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1259.40 ug; Błonnik pokarmowy: 27.42 g; WW: 49.56 Por; Potas: 3954.69 mg; Sód: 6409.95 mg; Fosfor: 1873.67 mg; Żelazo: 14.10 mg; Witamina B12: 4.91 ug; Magnez: 389.73 mg; Witamina D: 2.75 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(MLE)
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

2. śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)
makaron ze szpinakiem i serem żółtym 300 g
(GLU, JAJ, MLE)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
twaróg na slono 50 g
(MLE)

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata b/c 500 ml
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3016.44 kcal; Białko ogółem: 131.38 g; Tłuszcz: 128.64 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; Witamina C: 130.16 mg; Wapń: 1054.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2039.53 ug; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; WW: 35.89 Por; Potas: 3669.87 mg; Sód: 7030.19 mg; Fosfor: 1947.14 mg; Żelazo: 15.04 mg; Witamina B12: 5.30 ug; Magnez: 392.74 mg; Witamina D: 2.40 ug;

wegetariańska

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
herbata z cukrem 500 ml

Obiad

kapuśniak z kiszzonej kapusty 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
kielbasa żywiecka 57 g
kielbasa żywiecka- 36 g
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3383.51 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 119.39 g; Węglowodany ogółem: 495.24 g; Witamina C: 106.97 mg; Wapń: 1012.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1084.49 ug; Błonnik pokarmowy: 38.73 g; WW: 49.48 Por; Potas: 4036.27 mg; Sód: 7717.21 mg; Fosfor: 1963.97 mg; Żelazo: 14.92 mg; Witamina B12: 5.38 ug; Magnez: 430.69 mg; Witamina D: 2.46 ug;

**2024-01-13
2b**

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
twaróg na słono 100 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy pilotaz-podstawowa 205 g
(**GLU**)
ryż 200 g

surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3218.11 kcal; Białko ogółem: 133.54 g; Tłuszcz: 118.83 g; Węglowodany ogółem: 429.63 g; Witamina C: 64.98 mg; Wapń: 1180.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2870.39 ug; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; WW: 43.10 Por; Potas: 3312.62 mg; Sód: 7147.25 mg; Fosfor: 1961.80 mg; Żelazo: 11.16 mg; Witamina B12: 5.58 ug; Magnez: 324.73 mg; Witamina D: 3.20 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
twaróg na słono 100 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
ryż 200 g

surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3336.71 kcal; Białko ogółem: 149.21 g; Tłuszcz: 124.71 g; Węglowodany ogółem: 427.79 g; Witamina C: 86.64 mg; Wapń: 1190.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3323.79 ug; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; WW: 42.93 Por; Potas: 3703.75 mg; Sód: 8253.39 mg; Fosfor: 2065.06 mg; Żelazo: 12.63 mg; Witamina B12: 5.91 ug; Magnez: 351.23 mg; Witamina D: 3.54 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
twaróg na słono 100 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

neapolitańska z makaronem b/kapusty włoskiej 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
ryż 200 g

surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3235.78 kcal; Białko ogółem: 142.05 g; Tłuszcz: 118.79 g; Węglowodany ogółem: 422.51 g; Witamina C: 74.66 mg; Wapń: 958.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3256.95 ug; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; WW: 42.40 Por; Potas: 3626.64 mg; Sód: 8008.33 mg; Fosfor: 1925.16 mg; Żelazo: 12.41 mg; Witamina B12: 5.39 ug; Magnez: 340.63 mg; Witamina D: 3.49 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
twaróg na słono 100 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

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

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwi i jabłek-cukrzyca
100 g

(**MLE**)

napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)

masło mix 20g 20 g

chleb pszenny 150g 150 g

ogórek kiszony 100g 100 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany naturalny 150 g

(**MLE**)

Wartości odżywcze: Energia :
3247.01 kcal; Białko ogółem: 172.19 g;
Tłuszcz: 140.13 g; Węglowodany
ogółem: 353.08 g; Witamina C: 110.17
mg; Wapń: 1062.61 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3576.41 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.57 g; WW: 35.12 Por;
Potas: 4834.58 mg; Sód: 8773.95 mg;
Fosfor: 2491.47 mg; Żelazo: 18.11 mg;
Witamina B12: 22.11 ug; Magnez:
428.29 mg; Witamina D: 14.16 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g

twaróg na słońco 100 g
(**MLE**)

masło mix 20g 20 g

miod 25 g

jabłko 1 szt

Obiad

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

leczo wegetariańskie-projekt 350 g
(**GLU, MLE**)

ryż 200 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

pasta z jajek 100 g
(**JAJ**)

masło mix 20g 20 g

chleb 150g 150 g

ogórek kiszony 100g 100 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g

(**MLE**)

Wartości odżywcze: Energia :

2983.37 kcal; Białko ogółem: 111.59 g;

Tłuszcz: 98.42 g; Węglowodany

ogółem: 440.60 g; Witamina C: 386.07

mg; Wapń: 1227.34 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2515.69 ug; Błonnik

pokarmowy: 31.35 g; WW: 44.32 Por;

Potas: 3454.59 mg; Sód: 6739.10 mg;

Fosfor: 1902.27 mg; Żelazo: 12.52 mg;

Witamina B12: 5.97 ug; Magnez:

320.15 mg; Witamina D: 3.29 ug;