

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**2024-01-14****2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa parówkowa 90 g
pomidor 100 100 g
musztarda 11 g
(**GOR**)

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony 100 g
ziemniaki z masłem 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)

napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
mandarynka 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2777.70 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 95.84 g; Węglowodany ogółem: 387.10 g; Witamina C: 180.57 mg; Wapń: 887.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1333.17 ug; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; WW: 38.78 Por; Potas: 4293.63 mg; Sód: 5681.98 mg; Fosfor: 1714.02 mg; Żelazo: 12.29 mg; Witamina B12: 3.74 ug; Magnez: 364.90 mg; Witamina D: 4.02 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

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

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki z masłem 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
mandarynka 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2875.68 kcal; Białko ogółem: 128.93 g; Tłuszcz: 102.14 g; Węglowodany ogółem: 388.70 g; Witamina C: 178.95 mg; Wapń: 870.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1335.77 ug; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; WW: 38.94 Por; Potas: 4656.73 mg; Sód: 5653.48 mg; Fosfor: 1902.52 mg; Żelazo: 12.61 mg; Witamina B12: 3.84 ug; Magnez: 373.03 mg; Witamina D: 4.99 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

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

Obiad

selerowa z makaronem zabieleną 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki z masłem 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
mandarynka 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2881.90 kcal; Białko ogółem: 130.39 g; Tłuszcz: 99.66 g; Węglowodany ogółem: 397.27 g; Witamina C: 135.92 mg; Wapń: 879.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2196.70 ug; Błonnik pokarmowy: 33.20 g; WW: 39.83 Por; Potas: 4877.11 mg; Sód: 6459.78 mg; Fosfor: 1941.51 mg; Żelazo: 13.06 mg; Witamina B12: 3.97 ug; Magnez: 386.12 mg; Witamina D: 5.05 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml

szynka topatkowa 57 g
szynka topatkowa 36g 36 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

2. śniadanie

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

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki z masłem 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
twaróg z rzodkiewką 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
mandarynka 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2783.43 kcal; Białko ogółem: 148.34 g; Tłuszcz: 108.91 g; Węglowodany ogółem: 333.38 g; Witamina C: 184.97 mg; Wapń: 448.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1551.17 ug; Błonnik pokarmowy: 34.11 g; WW: 33.23 Por; Potas: 4699.41 mg; Sód: 6525.78 mg; Fosfor: 1956.03 mg; Żelazo: 15.23 mg; Witamina B12: 3.67 ug; Magnez: 384.60 mg; Witamina D: 6.24 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**)
pomidor 100 100 g

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki z masłem 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój z owocow 400 ml
budyń 200 ml
(**MLE**)

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
mandarynka 100 g

Posiłek nocny

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3161.85 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 113.79 g; Węglowodany ogółem: 454.34 g; Witamina C: 182.71 mg; Wapń: 2088.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1658.99 ug; Błonnik pokarmowy: 39.19 g; WW: 45.62 Por; Potas: 5044.15 mg; Sód: 5468.34 mg; Fosfor: 2375.65 mg; Żelazo: 14.66 mg; Witamina B12: 5.72 ug; Magnez: 475.39 mg; Witamina D: 1.04 ug;

2024-01-15**2b****podstawowa****Śniadanie**

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
ser żółty 57 g
(MLE)
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
masło mix 20g 20 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
łazanki z kapustą białą i wędliną projekt 350 g
(GLU, JAJ, SOJ, SEL)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

pasta z jajek z koperkiem 100 g
(JAJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2894.87 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Tłuszcz: 121.06 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; Witamina C: 169.94 mg; Wapń: 1995.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1581.66 ug; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; WW: 35.07 Por; Potas: 3291.52 mg; Sód: 5692.05 mg; Fosfor: 2159.16 mg; Żelazo: 13.09 mg; Witamina B12: 7.27 ug; Magnez: 355.31 mg; Witamina D: 3.22 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
ser ziarnisty 150 g
pomidor 100 100 g
masło mix 20g 20 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(GLU, JAJ, SOJ)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

pasta z jajek z koperkiem 100 g
(JAJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2767.37 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 95.79 g; Węglowodany ogółem: 381.01 g; Witamina C: 202.04 mg; Wapń: 1283.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1436.46 ug; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; WW: 38.21 Por; Potas: 3528.17 mg; Sód: 5266.95 mg; Fosfor: 1857.36 mg; Żelazo: 12.90 mg; Witamina B12: 5.92 ug; Magnez: 347.51 mg; Witamina D: 3.04 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
ser ziarnisty 150 g
pomidor 100 100 g
masło mix 20g 20 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2728.47 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 96.52 g; Węglowodany ogółem: 367.65 g; Witamina C: 78.44 mg; Wapń: 1064.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1753.96 ug; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; WW: 36.83 Por; Potas: 3412.82 mg; Sód: 5216.75 mg; Fosfor: 1803.76 mg; Żelazo: 11.39 mg; Witamina B12: 5.13 ug; Magnez: 344.66 mg; Witamina D: 1.90 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

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

2. śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(GLU, JAJ, SOJ)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Kolacja

pasta z jajek z koperkiem 100 g
(JAJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
jogurt naturalny 150 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2734.34 kcal; Białko ogółem: 129.52 g; Tłuszcz: 92.60 g; Węglowodany ogółem: 370.95 g; Witamina C: 191.59 mg; Wapń: 879.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1589.29 ug; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; WW: 37.04 Por; Potas: 3519.95 mg; Sód: 5911.33 mg; Fosfor: 1864.25 mg; Żelazo: 13.79 mg; Witamina B12: 5.19 ug; Magnez: 337.21 mg; Witamina D: 3.32 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
ser żółty 57 g
(MLE)
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
masło mix 20g 20 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
łazanki z kapustą białą i pieczarkami -projekt 350 g
(GLU, JAJ)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

pasta z jajek z koperkiem 100 g
(JAJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
jogurt owocowy 150 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2650.62 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 104.56 g; Węglowodany ogółem: 345.19 g; Witamina C: 169.70 mg; Wapń: 1973.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1612.36 ug; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3165.77 mg; Sód: 4842.40 mg; Fosfor: 2089.26 mg; Żelazo: 11.90 mg; Witamina B12: 6.56 ug; Magnez: 338.96 mg; Witamina D: 3.90 ug;

2024-01-16

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

pieczarkowa zabieleną z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-normalne -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój z owoców 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3067.77 kcal; Białko ogółem: 124.55 g; Tłuszcz: 123.13 g; Węglowodany ogółem: 394.21 g; Witamina C: 65.91 mg; Wapń: 1135.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2497.14 ug; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; WW: 39.41 Por; Potas: 3631.48 mg; Sód: 7489.07 mg; Fosfor: 2199.46 mg; Żelazo: 16.49 mg; Witamina B12: 25.33 ug; Magnez: 382.03 mg; Witamina D: 12.21 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
schab gotowany 55g 55 g
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
pomidor 100 100 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój z owoców 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3144.99 kcal; Białko ogółem: 142.08 g; Tłuszcz: 122.34 g; Węglowodany ogółem: 403.17 g; Witamina C: 97.50 mg; Wapń: 904.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3000.43 ug; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; WW: 40.44 Por; Potas: 4190.58 mg; Sód: 7425.84 mg; Fosfor: 2046.48 mg; Żelazo: 13.86 mg; Witamina B12: 5.53 ug; Magnez: 397.70 mg; Witamina D: 3.01 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
schab gotowany 55g 55 g
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
pomidor 100 100 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój z owoców 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3120.19 kcal; Białko ogółem: 142.44 g; Tłuszcz: 119.14 g; Węglowodany ogółem: 403.69 g; Witamina C: 97.70 mg; Wapń: 918.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2973.63 ug; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; WW: 40.48 Por; Potas: 4207.38 mg; Sód: 7431.04 mg; Fosfor: 2056.68 mg; Żelazo: 13.86 mg; Witamina B12: 5.57 ug; Magnez: 399.10 mg; Witamina D: 2.99 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
ogórek kiszony 100g 100 g

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z warzyw mieszanych -cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3166.86 kcal; Białko ogółem: 143.49 g; Tłuszcz: 134.97 g; Węglowodany ogółem: 379.87 g; Witamina C: 84.20 mg; Wapń: 809.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4984.63 ug; Błonnik pokarmowy: 41.10 g; WW: 37.83 Por; Potas: 3844.22 mg; Sód: 8655.23 mg; Fosfor: 2232.26 mg; Żelazo: 20.67 mg; Witamina B12: 29.21 ug; Magnez: 406.67 mg; Witamina D: 12.15 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
ogórek kiszony 100g 100 g

Obiad

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kotleciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3279.96 kcal; Białko ogółem: 141.92 g; Tłuszcz: 130.40 g; Węglowodany ogółem: 412.41 g; Witamina C: 56.24 mg; Wapń: 1721.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1544.10 ug; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; WW: 41.31 Por; Potas: 3228.94 mg; Sód: 6742.15 mg; Fosfor: 2611.02 mg; Żelazo: 15.33 mg; Witamina B12: 23.81 ug; Magnez: 363.58 mg; Witamina D: 13.16 ug;

2024-01-17

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kiełbasa żywiecka 57 g
twaróg na slono 50 g
(**MLE**)
ogórek świeży 100 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
kotlet schabowy -projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki z masłem 250 g
buraki z chrzanem 130 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2894.98 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 116.97 g; Węglowodany ogółem: 383.20 g; Witamina C: 109.14 mg; Wapń: 1044.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1085.20 ug; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; WW: 38.38 Por; Potas: 4087.76 mg; Sód: 11322.19 mg; Fosfor: 1800.36 mg; Żelazo: 13.85 mg; Witamina B12: 9.95 ug; Magnez: 382.44 mg; Witamina D: 9.78 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)

schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ryba w foli z jarzynami 100g-projekt 100 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2728.92 kcal; Białko ogółem: 138.81 g; Tłuszcz: 90.51 g; Węglowodany ogółem: 356.96 g; Witamina C: 104.87 mg; Wapń: 969.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1310.82 ug; Błonnik pokarmowy: 21.67 g; WW: 35.78 Por; Potas: 4898.37 mg; Sód: 7041.93 mg; Fosfor: 2226.28 mg; Żelazo: 13.86 mg; Witamina B12: 10.26 ug; Magnez: 443.71 mg; Witamina D: 3.12 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem drobno starte 130 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ryba w foli z jarzynami 100g-projekt 100 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2814.47 kcal; Białko ogółem: 148.76 g; Tłuszcz: 95.11 g; Węglowodany ogółem: 358.42 g; Witamina C: 105.75 mg; Wapń: 1075.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1229.57 ug; Błonnik pokarmowy: 22.03 g; WW: 35.90 Por; Potas: 5033.64 mg; Sód: 7039.34 mg; Fosfor: 2302.08 mg; Żelazo: 13.29 mg; Witamina B12: 10.33 ug; Magnez: 451.76 mg; Witamina D: 2.55 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg na slono 50 g
(**MLE**)
pomidor 100 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
serek do chleba 1/2szt 62,5 g
(**MLE**)

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)

schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój z owocow 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
ryba w foli z jarzynami 100g-projekt 100 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2695.26 kcal; Białko ogółem: 141.38 g; Tłuszcz: 92.76 g; Węglowodany ogółem: 345.26 g; Witamina C: 87.52 mg; Wapń: 619.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1237.50 ug; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; WW: 34.42 Por; Potas: 4656.23 mg; Sód: 7345.79 mg; Fosfor: 2138.76 mg; Żelazo: 14.31 mg; Witamina B12: 9.43 ug; Magnez: 430.66 mg; Witamina D: 3.22 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
twaróg na slono 50 g
(**MLE**)
pomidor 100 100 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

grycikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
kluski śląskie projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)
buraki z jabłkiem 130 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :

3180.27 kcal; Białko ogółem: 94.36 g;
Tłuszcz: 90.01 g; Węglowodany ogółem: 523.79 g; Witamina C: 136.04 mg; Wapń: 1087.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1162.35 ug; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; WW: 52.40 Por; Potas: 4668.59 mg; Sód: 8846.92 mg; Fosfor: 1856.13 mg; Żelazo: 14.24 mg; Witamina B12: 9.62 ug; Magnez: 384.86 mg; Witamina D: 10.15 ug;

2024-01-18

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
rumsztyk woł-drobiowy-projekt 120 g
(**GLU**)
ziemniaki z masłem 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
szynka konserwowa 36 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia :

3013.64 kcal; Białko ogółem: 125.78 g;
Tłuszcz: 115.91 g; Węglowodany ogółem: 396.69 g; Witamina C: 198.14 mg; Wapń: 1287.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1042.72 ug; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; WW: 39.69 Por; Potas: 4542.03 mg; Sód: 9100.58 mg; Fosfor: 2276.23 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina B12: 5.88 ug; Magnez: 395.74 mg; Witamina D: 1.48 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
miód 25 g
masło mix 20g 20 g

jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gołabki b/zawijania 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
szynka konserwowa 36 g
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 :

2868.30 kcal; Białko ogółem: 125.63 g;
Tłuszcz: 89.50 g; Węglowodany ogółem: 412.05 g; Witamina C: 120.53 mg; Wapń: 960.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 953.05 ug; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; WW: 41.17 Por; Potas: 4188.77 mg; Sód: 10643.83 mg; Fosfor: 1821.00 mg; Żelazo: 11.74 mg; Witamina B12: 5.04 ug; Magnez: 387.34 mg; Witamina D: 1.58 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
miód 25 g

miód 25 g
masło mix 20g 20 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
ryż z warzywami i mięsem wieprz.-niskotł.projekt 350 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
szynka konserwowa 36 g
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 :

2838.08 kcal; Białko ogółem: 124.61 g;
Tłuszcz: 90.70 g; Węglowodany ogółem: 402.60 g; Witamina C: 78.29 mg; Wapń: 929.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1704.00 ug; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; WW: 40.35 Por; Potas: 3268.47 mg; Sód: 5618.43 mg; Fosfor: 1770.76 mg; Żelazo: 10.76 mg; Witamina B12: 4.92 ug; Magnez: 303.62 mg; Witamina D: 1.55 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
miód 25 g

masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

sałatka z pieczarek 50g 50 g
(**JAJ, MLE**)
chleb 30g 30 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gołabki b/zawijania 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
pasta z twarogu i ryby 100 g
(**RYB, MLE**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
szynka konserwowa 36 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2938.51 kcal; Białko ogółem: 139.05 g; Tłuszcz: 97.95 g; Węglowodany ogółem: 406.98 g; Witamina C: 131.60 mg; Wapń: 862.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1113.85 ug; Błonnik pokarmowy: 35.62 g; WW: 40.49 Por; Potas: 4276.29 mg; Sód: 10848.27 mg; Fosfor: 2101.95 mg; Żelazo: 14.75 mg; Witamina B12: 11.45 ug; Magnez: 398.88 mg; Witamina D: 6.54 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pesto ze szpinaku projekt 120 g
(**MLE**)
ziemniaki 4 szt 4 szt
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3154.58 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 146.73 g; Węglowodany ogółem: 373.21 g; Witamina C: 167.71 mg; Wapń: 1975.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2248.30 ug; Błonnik pokarmowy: 30.92 g; WW: 37.35 Por; Potas: 3854.39 mg; Sód: 5293.95 mg; Fosfor: 2336.75 mg; Żelazo: 13.25 mg; Witamina B12: 6.08 ug; Magnez: 386.41 mg; Witamina D: 1.19 ug;

2024-01-19

2b

podstawowa

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
dżem 40g do zupy 40 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

grochowa z grzankami 500 ml
makaron z jabłkami i cynamonem 350 g
(**GLU, JAJ**)
napój owocowy 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 : 3047.16 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 77.34 g; Węglowodany ogółem: 508.72 g; Witamina C: 56.12 mg; Wapń: 882.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1403.05 ug; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; WW: 50.82 Por; Potas: 3278.34 mg; Sód: 9932.64 mg; Fosfor: 1697.47 mg; Żelazo: 12.98 mg; Witamina B12: 3.94 ug; Magnez: 397.41 mg; Witamina D: 1.64 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
dżem 40g do zupy 40 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron z jabłkami i cynamonem 350 g
(**GLU, JAJ**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3018.35 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 80.77 g; Węglowodany ogółem: 487.89 g; Witamina C: 86.46 mg; Wapń: 855.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1484.05 ug; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; WW: 48.70 Por; Potas: 3434.75 mg; Sód: 8239.10 mg; Fosfor: 1546.99 mg; Żelazo: 11.24 mg; Witamina B12: 3.96 ug; Magnez: 347.01 mg; Witamina D: 1.67 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
dżem 40g do zupy 40 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

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

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3041.65 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 81.86 g; Węglowodany ogółem: 493.88 g; Witamina C: 93.01 mg; Wapń: 887.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2074.05 ug; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; WW: 49.37 Por; Potas: 3674.05 mg; Sód: 6358.35 mg; Fosfor: 1578.04 mg; Żelazo: 11.46 mg; Witamina B12: 3.98 ug; Magnez: 345.51 mg; Witamina D: 1.68 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
szynka konserwowa 36 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

2. śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**Posiłek nocny**serek homogenizowany naturalny 75 g
(*MLE*)**Wartości odżywcze:** Energia : 2869.39 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 129.21 g; Węglowodany ogółem: 339.22 g; Witamina C: 111.82 mg; Wapń: 1266.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2594.45 ug; Błonnik pokarmowy: 36.28 g; WW: 33.68 Por; Potas: 3600.24 mg; Sód: 6854.30 mg; Fosfor: 2166.11 mg; Żelazo: 18.73 mg; Witamina B12: 19.72 ug; Magnez: 451.33 mg; Witamina D: 11.41 ug;**wegetariańska****Śniadanie**grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
dżem 40g do zupy 40 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g**Obiad**grochowa z grzankami 500 ml
makaron z jabłkami i cynamonem 350 g
(*GLU, JAJ*)
napój owocowy 400 ml**Kolacja**herbata z cukrem 500 ml
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g**Posiłek nocny**serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)**Wartości odżywcze:** Energia : 3161.16 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 88.02 g; Węglowodany ogółem: 508.78 g; Witamina C: 56.12 mg; Wapń: 1395.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1554.25 ug; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; WW: 50.82 Por; Potas: 3128.34 mg; Sód: 9825.24 mg; Fosfor: 1889.47 mg; Żelazo: 12.68 mg; Witamina B12: 4.96 ug; Magnez: 395.61 mg; Witamina D: 1.67 ug;**2024-01-20****2b****podstawowa****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 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 duszona świeża 130 g
(*GLU*)
napój owocowy 400 ml**Kolacja**herbata z cukrem 500 ml
pieczeń rzymska 57 g
pieczeń rzymska 36 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek kiszony 100g 100 g**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2831.40 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 107.59 g; Węglowodany ogółem: 374.70 g; Witamina C: 114.24 mg; Wapń: 886.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3152.17 ug; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; WW: 37.50 Por; Potas: 4500.36 mg; Sód: 7863.19 mg; Fosfor: 1759.29 mg; Żelazo: 12.86 mg; Witamina B12: 4.22 ug; Magnez: 400.34 mg; Witamina D: 4.64 ug;**łatwo strawna****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
pomidor 100 100 g**Obiad**rosół z makaronem dieta 500 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 240 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona świeża 130 g
(*GLU*)
napój owocowy 400 ml**Kolacja**herbata z cukrem 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
pomidor 100 100 g**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2766.20 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 99.91 g; Węglowodany ogółem: 371.44 g; Witamina C: 143.65 mg; Wapń: 864.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3269.72 ug; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; WW: 37.25 Por; Potas: 4766.20 mg; Sód: 8502.11 mg; Fosfor: 1745.80 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina B12: 3.82 ug; Magnez: 393.24 mg; Witamina D: 4.15 ug;**niskotłuszczowe****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
pomidor 100 100 g**Obiad**rosół z makaronem dieta 500 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 240 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona świeża 130 g
(*GLU*)
napój owocowy 400 ml**Kolacja**herbata z cukrem 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
pomidor 100 100 g**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2766.20 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 99.91 g; Węglowodany ogółem: 371.44 g; Witamina C: 143.65 mg; Wapń: 864.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3269.72 ug; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; WW: 37.25 Por; Potas: 4766.20 mg; Sód: 8502.11 mg; Fosfor: 1745.80 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina B12: 3.82 ug; Magnez: 393.24 mg; Witamina D: 4.15 ug;**cukrzyca 5****Śniadanie**herbata b/c 500 ml
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
ogórek kiszony 100g 100 g**2. śniadanie**chleb 30g 30 g
ryba w folii z jarzynami 80 g**Obiad**rosół z makaronem -podstaw 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 owocowy b/cukru 400 ml**Podwieczorek**chleb 30g 30 g
serek do chleba 1/2szt 62,5 g
(*MLE*)**Kolacja**herbata b/c 500 ml
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
2897.55 kcal; Białko ogółem: 147.06 g;
Tłuszcz: 115.93 g; Węglowodany
ogółem: 348.46 g; Witamina C: 166.94
mg; Wapń: 492.83 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1636.77 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.98 g; WW: 34.79 Por;
Potas: 4808.62 mg; Sód: 8785.84 mg;
Fosfor: 2006.88 mg; Żelazo: 14.13 mg;
Witamina B12: 6.74 ug; Magnez:
440.30 mg; Witamina D: 4.81 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser żółty 57 g
(**MLE**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Posiłek nocny

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Na_Oddzial_Kolumnowy.fr3

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
2931.34 kcal; Białko ogółem: 103.54 g;
Tłuszcz: 103.83 g; Węglowodany
ogółem: 421.19 g; Witamina C: 147.81
mg; Wapń: 1937.03 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 999.63 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.47 g; WW: 42.02 Por;
Potas: 4678.65 mg; Sód: 3468.25 mg;
Fosfor: 2010.86 mg; Żelazo: 10.35 mg;
Witamina B12: 5.83 ug; Magnez:
389.85 mg; Witamina D: 1.12 ug;