

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024-01-21

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
kielbasa zwyczajna 110g 120 g
(**SOJ, SEL**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
ketchup -projekt 20 g
pomidor 100 100 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony w sosie
smietanowo-czosnkowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3023.70 kcal; Białko ogółem: 127.92 g;
Tłuszcz: 113.63 g; Węglowodany
ogółem: 398.28 g; Witamina C: 111.78
mg; Wapń: 900.44 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1143.11 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.30 g; WW: 39.94 Por;
Potas: 4906.00 mg; Sód: 8619.83 mg;
Fosfor: 1884.61 mg; Żelazo: 15.06 mg;
Witamina B12: 5.06 ug; Magnez:
393.10 mg; Witamina D: 2.72 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2943.97 kcal; Białko ogółem: 119.26 g;
Tłuszcz: 110.06 g; Węglowodany
ogółem: 387.34 g; Witamina C: 104.62
mg; Wapń: 897.41 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1094.77 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.96 g; WW: 38.76 Por;
Potas: 4598.18 mg; Sód: 7166.77 mg;
Fosfor: 1678.56 mg; Żelazo: 14.29 mg;
Witamina B12: 4.41 ug; Magnez:
372.48 mg; Witamina D: 2.62 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
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

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2856.97 kcal; Białko ogółem: 123.06 g;
Tłuszcz: 101.26 g; Węglowodany
ogółem: 383.38 g; Witamina C: 104.62
mg; Wapń: 854.41 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1102.17 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.84 g; WW: 38.40 Por;
Potas: 4759.98 mg; Sód: 7306.17 mg;
Fosfor: 1744.76 mg; Żelazo: 14.07 mg;
Witamina B12: 4.42 ug; Magnez:
383.28 mg; Witamina D: 2.34 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

2. śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem
130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)

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

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2718.57 kcal; Białko ogółem: 132.32 g;
Tłuszcz: 96.34 g; Węglowodany
ogółem: 358.77 g; Witamina C: 116.21
mg; Wapń: 461.49 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1382.14 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.29 g; WW: 35.81 Por;
Potas: 4363.01 mg; Sód: 7543.27 mg;
Fosfor: 1807.49 mg; Żelazo: 14.88 mg;
Witamina B12: 3.91 ug; Magnez:
379.14 mg; Witamina D: 2.88 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 180g 180 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

miod 25 g

Posiłek nocny

jablko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3081.74 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 105.78 g; Węglowodany ogółem: 451.92 g; Witamina C: 105.92 mg; Wapń: 1256.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1163.96 ug; Błonnik pokarmowy: 38.70 g; WW: 45.26 Por; Potas: 5521.03 mg; Sód: 6296.37 mg; Fosfor: 2236.45 mg; Żelazo: 19.78 mg; Witamina B12: 19.86 ug; Magnez: 481.04 mg; Witamina D: 10.79 ug;

2024-01-22

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
spaghetti z miesem woł-pilotaz 350 g
(GLU, JAJ, SEL)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

szynka łopatkowa 57 g
herbata z cukrem 500 ml
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

3058.91 kcal; Białko ogółem: 126.97 g; Tłuszcz: 93.36 g; Węglowodany ogółem: 448.12 g; Witamina C: 72.55 mg; Wapń: 1136.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1122.77 ug; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; WW: 44.73 Por; Potas: 3926.44 mg; Sód: 4901.83 mg; Fosfor: 1919.97 mg; Żelazo: 13.24 mg; Witamina B12: 6.11 ug; Magnez: 374.51 mg; Witamina D: 2.03 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
sos woł-pomidorowy-pilotaz 205 g
(GLU, SEL)
makaron spaghetti 200 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
szynka łopatkowa 57 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

2881.57 kcal; Białko ogółem: 128.03 g; Tłuszcz: 88.83 g; Węglowodany ogółem: 412.10 g; Witamina C: 79.72 mg; Wapń: 1108.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1117.95 ug; Błonnik pokarmowy: 23.72 g; WW: 41.17 Por; Potas: 3910.66 mg; Sód: 6305.08 mg; Fosfor: 1905.93 mg; Żelazo: 13.22 mg; Witamina B12: 6.44 ug; Magnez: 370.03 mg; Witamina D: 2.13 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Obiad

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

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
szynka łopatkowa 57 g
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

2844.82 kcal; Białko ogółem: 128.00 g; Tłuszcz: 84.70 g; Węglowodany ogółem: 412.06 g; Witamina C: 79.72 mg; Wapń: 1109.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1077.25 ug; Błonnik pokarmowy: 23.72 g; WW: 41.17 Por; Potas: 3909.41 mg; Sód: 8247.13 mg; Fosfor: 1905.73 mg; Żelazo: 13.22 mg; Witamina B12: 6.44 ug; Magnez: 384.48 mg; Witamina D: 2.09 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
sos woł-pomidorowy-pilotaz 205 g
(GLU, SEL)
makaron spaghetti 200 g
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 łopatkowa 57 g
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

2855.20 kcal; Białko ogółem: 150.37 g; Tłuszcz: 100.53 g; Węglowodany ogółem: 358.95 g; Witamina C: 70.97 mg; Wapń: 989.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1125.33 ug; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; WW: 35.63 Por; Potas: 3986.17 mg; Sód: 7118.67 mg; Fosfor: 2255.20 mg; Żelazo: 16.63 mg; Witamina B12: 22.19 ug; Magnez: 377.92 mg; Witamina D: 11.79 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
spaghetti wegetariańskie-pilotaz 350 g
(GLU, MLE, SEL)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Posiłek nocny

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3184.16 kcal; Białko ogółem: 134.50 g; Tłuszcz: 103.40 g; Węglowodany ogółem: 449.72 g; Witamina C: 75.00 mg; Wapń: 2031.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1406.82 ug; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; WW: 44.84 Por; Potas: 3971.34 mg; Sód: 5173.43 mg; Fosfor: 2486.57 mg; Żelazo: 14.21 mg; Witamina B12: 22.69 ug; Magnez: 407.41 mg; Witamina D: 10.84 ug;

2024-01-23**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
ogórek świeży 100 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
mortadela panierowana-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki z masłem 250 g
kapusta kiszona zasmażana 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2907.41 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 120.66 g; Węglowodany ogółem: 387.29 g; Witamina C: 136.30 mg; Wapń: 812.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1153.77 ug; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; WW: 38.75 Por; Potas: 4365.51 mg; Sód: 11268.17 mg; Fosfor: 1674.17 mg; Żelazo: 14.95 mg; Witamina B12: 4.11 ug; Magnez: 398.91 mg; Witamina D: 2.65 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 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

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki z masłem 250 g
marchewka świeża z groszkiem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2774.68 kcal; Białko ogółem: 130.21 g; Tłuszcz: 100.88 g; Węglowodany ogółem: 363.71 g; Witamina C: 122.62 mg; Wapń: 726.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3600.53 ug; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; WW: 36.41 Por; Potas: 4971.82 mg; Sód: 11033.51 mg; Fosfor: 1858.05 mg; Żelazo: 14.45 mg; Witamina B12: 3.12 ug; Magnez: 430.52 mg; Witamina D: 4.95 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 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

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2746.43 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 97.74 g; Węglowodany ogółem: 366.40 g; Witamina C: 120.31 mg; Wapń: 752.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4129.53 ug; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; WW: 36.74 Por; Potas: 5148.27 mg; Sód: 11483.41 mg; Fosfor: 1857.98 mg; Żelazo: 14.15 mg; Witamina B12: 3.13 ug; Magnez: 439.97 mg; Witamina D: 4.92 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
pomidor 100 100 g

2. Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki z masłem 250 g
kapusta kiszona zasmażana z olejem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2807.23 kcal; Białko ogółem: 133.37 g; Tłuszcz: 118.79 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; Witamina C: 140.98 mg; Wapń: 447.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2604.90 ug; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; WW: 32.96 Por; Potas: 4732.41 mg; Sód: 11768.14 mg; Fosfor: 1837.85 mg; Żelazo: 17.92 mg; Witamina B12: 6.87 ug; Magnez: 412.78 mg; Witamina D: 6.28 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
sałatka z pieczarek 100 g
(**JAJ, MLE**)
masło mix 20g 20 g
ogórek świeży 100 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
leniwe pierogi-pilotaż 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
koktajl owocowy 250 ml
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3305.48 kcal; Białko ogółem: 129.53 g; Tłuszcz: 110.46 g; Węglowodany ogółem: 481.79 g; Witamina C: 177.91 mg; Wapń: 1526.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1721.38 ug; Błonnik pokarmowy: 37.54 g; WW: 48.36 Por; Potas: 4205.72 mg; Sód: 6792.31 mg; Fosfor: 2267.21 mg; Żelazo: 15.47 mg; Witamina B12: 7.28 ug; Magnez: 389.67 mg; Witamina D: 4.29 ug;

2024-01-24

2b

podstawowa**Śniadanie**

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

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
kotlet gorski-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
sałata -projekt 15 g

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 3142.01 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 134.37 g; Węglowodany ogółem: 401.87 g; Witamina C: 166.69 mg; Wapń: 1549.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1515.30 ug; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; WW: 40.13 Por; Potas: 4190.97 mg; Sód: 6647.06 mg; Fosfor: 2242.35 mg; Żelazo: 12.01 mg; Witamina B12: 4.83 ug; Magnez: 388.33 mg; Witamina D: 2.99 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g
mandarynka 100 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
sałata -projekt 15 g
jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2807.83 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 95.87 g; Węglowodany ogółem: 386.31 g; Witamina C: 121.71 mg; Wapń: 1289.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1483.91 ug; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; WW: 38.62 Por; Potas: 4406.14 mg; Sód: 10502.68 mg; Fosfor: 1942.57 mg; Żelazo: 11.76 mg; Witamina B12: 5.54 ug; Magnez: 420.14 mg; Witamina D: 2.78 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g
mandarynka 100 g

Obiad

jarzynowa z ryżem zabelana-wątro 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
sałata -projekt 15 g
jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2765.77 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 86.79 g; Węglowodany ogółem: 402.63 g; Witamina C: 124.93 mg; Wapń: 1090.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1406.51 ug; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; WW: 40.24 Por; Potas: 4440.38 mg; Sód: 10580.49 mg; Fosfor: 1826.19 mg; Żelazo: 11.67 mg; Witamina B12: 5.02 ug; Magnez: 417.31 mg; Witamina D: 2.75 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
mandarynka 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Kolacja

pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2504.33 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 90.91 g; Węglowodany ogółem: 337.51 g; Witamina C: 102.91 mg; Wapń: 872.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1385.73 ug; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; WW: 33.55 Por; Potas: 4046.84 mg; Sód: 9428.07 mg; Fosfor: 1734.61 mg; Żelazo: 11.43 mg; Witamina B12: 4.32 ug; Magnez: 381.73 mg; Witamina D: 2.78 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

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

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
naleśniki z serem białym i szpinakiem-projekt 2 szt
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek z serem żółtym 100 g
(**JAJ, MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia :

3163.39 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 123.68 g; Węglowodany ogółem: 421.49 g; Witamina C: 93.67 mg; Wapń: 1978.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1788.37 ug; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; WW: 42.30 Por; Potas: 2478.46 mg; Sód: 4792.94 mg; Fosfor: 2288.15 mg; Żelazo: 11.34 mg; Witamina B12: 7.05 ug; Magnez: 309.79 mg; Witamina D: 1.99 ug;

2024-01-25

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(MLE)
jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz z indyka z papryką po węgiersku -projekt 205 g
(GLU, MLE, SEL)
ryż 200 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2824.11 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 87.50 g; Węglowodany ogółem: 425.98 g; Witamina C: 164.30 mg; Wapń: 775.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1152.92 ug; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; WW: 42.72 Por; Potas: 4223.86 mg; Sód: 6760.94 mg; Fosfor: 1794.99 mg; Żelazo: 10.80 mg; Witamina B12: 4.11 ug; Magnez: 362.37 mg; Witamina D: 1.06 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(MLE)
jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(GLU)
ryż 200 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(GLU)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2929.55 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 92.12 g; Węglowodany ogółem: 438.17 g; Witamina C: 114.89 mg; Wapń: 829.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1180.42 ug; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; WW: 43.95 Por; Potas: 4411.77 mg; Sód: 6313.15 mg; Fosfor: 1844.89 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina B12: 4.04 ug; Magnez: 384.82 mg; Witamina D: 1.10 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(MLE)
jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(GLU)
ryż 200 g
jarzyna duszona 130 g
(GLU)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2885.05 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 87.10 g; Węglowodany ogółem: 438.79 g; Witamina C: 111.89 mg; Wapń: 800.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2096.92 ug; Błonnik pokarmowy: 32.48 g; WW: 44.02 Por; Potas: 4483.27 mg; Sód: 5932.20 mg; Fosfor: 1846.01 mg; Żelazo: 11.57 mg; Witamina B12: 4.12 ug; Magnez: 375.32 mg; Witamina D: 1.10 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słono 100 g
(MLE)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(GLU)
ryż 200 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(GLU)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
pasta z twarogu i ryby 50g 50 g
(RYB, MLE)

Kolacja

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

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2851.91 kcal; Białko ogółem: 129.53 g; Tłuszcz: 94.62 g; Węglowodany ogółem: 404.42 g; Witamina C: 113.50 mg; Wapń: 472.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1277.00 ug; Błonnik pokarmowy: 38.04 g; WW: 40.40 Por; Potas: 4281.21 mg; Sód: 6420.22 mg; Fosfor: 1857.79 mg; Żelazo: 13.35 mg; Witamina B12: 6.59 ug; Magnez: 361.80 mg; Witamina D: 3.39 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(MLE)
jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
papryka fasz., ryżem, pieczarkami ,serem żółtym 350 g
(MLE)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2685.35 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 78.31 g; Węglowodany ogółem: 423.71 g; Witamina C: 533.15 mg; Wapń: 1505.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2647.07 ug; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; WW: 42.50 Por; Potas: 4190.67 mg; Sód: 3883.65 mg; Fosfor: 1982.91 mg; Żelazo: 11.43 mg; Witamina B12: 5.05 ug; Magnez: 332.02 mg; Witamina D: 1.96 ug;

2024-01-26

2b

podstawowa

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml (*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
kielbasa żywiecka- 36 g
herbata z cukrem 250 ml

Obiad

barszcz czerwony z fasolą Jaś 500 ml (*SEL*)
ryba smazona -projekt 170 g (*GLU, JAJ*)
ziemniaki z masłem 250 g
surówka z kiszanej kapusty 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

twarożek z cebulką czerwoną 100 g (*MLE*)
pasztet 50 g (*GLU, GOR*)

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3061.34 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz: 108.67 g; Węglowodany ogółem: 431.47 g; Witamina C: 107.58 mg; Wapń: 1013.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2162.98 ug; Błonnik pokarmowy: 44.88 g; WW: 43.20 Por; Potas: 5306.42 mg; Sód: 7455.57 mg; Fosfor: 2403.18 mg; Żelazo: 19.45 mg; Witamina B12: 13.96 ug; Magnez: 566.27 mg; Witamina D: 1.78 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml (*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
kielbasa krakowska 36 g (*GLU, SOJ*)
herbata z cukrem 250 ml

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (*GLU, MLE, SEL*)
zraz rybny-projekt 120 g (*GLU, JAJ*)
sos grecki dieta 100 g
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g (*MLE*)

kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2717.21 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 69.08 g; Węglowodany ogółem: 431.12 g; Witamina C: 131.14 mg; Wapń: 942.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1628.49 ug; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; WW: 43.17 Por; Potas: 5197.34 mg; Sód: 8629.19 mg; Fosfor: 2078.96 mg; Żelazo: 13.47 mg; Witamina B12: 8.13 ug; Magnez: 485.16 mg; Witamina D: 1.35 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml (*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
kielbasa krakowska 36 g (*GLU, SOJ*)
herbata z cukrem 250 ml

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (*GLU, MLE, SEL*)
zraz rybny-projekt 120 g (*GLU, JAJ*)
sos grecki dieta 100 g
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g (*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2717.21 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 69.08 g; Węglowodany ogółem: 431.12 g; Witamina C: 131.14 mg; Wapń: 942.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1628.49 ug; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; WW: 43.17 Por; Potas: 5197.34 mg; Sód: 8629.19 mg; Fosfor: 2078.96 mg; Żelazo: 13.47 mg; Witamina B12: 8.13 ug; Magnez: 485.16 mg; Witamina D: 1.35 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
kielbasa krakowska 57 g (*GLU, SOJ*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g (*RYB*)
kielbasa krakowska 57 g (*GLU, SOJ*)

2. śniadanie

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

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (*GLU, MLE, SEL*)
zraz rybny-projekt 120 g (*GLU, JAJ*)
sos grecki dieta 100 g
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twarożek z cebulką czerwoną 100 g (*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2624.14 kcal; Białko ogółem: 141.11 g; Tłuszcz: 82.56 g; Węglowodany ogółem: 362.00 g; Witamina C: 122.90 mg; Wapń: 965.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1565.76 ug; Błonnik pokarmowy: 38.34 g; WW: 36.11 Por; Potas: 5780.26 mg; Sód: 9760.52 mg; Fosfor: 2806.50 mg; Żelazo: 18.80 mg; Witamina B12: 24.85 ug; Magnez: 572.21 mg; Witamina D: 11.57 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml (*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
kielbasa żywiecka- 36 g
herbata z cukrem 250 ml

Obiad

barszcz czerwony z fasolą Jaś 500 ml (*SEL*)
ryba smazona -projekt 170 g (*GLU, JAJ*)
ziemniaki z masłem 250 g
surówka z kiszanej kapusty 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(**MLE**)

nutella 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3183.84 kcal; Białko ogółem: 122.70 g; Tłuszcz: 111.62 g; Węglowodany ogółem: 462.37 g; Witamina C: 105.58 mg; Wapń: 1005.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1051.98 ug; Błonnik pokarmowy: 44.43 g; WW: 46.30 Por; Potas: 5347.92 mg; Sód: 7048.57 mg; Fosfor: 2392.68 mg; Żelazo: 17.80 mg; Witamina B12: 9.33 ug; Magnez: 614.27 mg; Witamina D: 1.47 ug;

2024-01-27

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser żółty 57 g

(**MLE**)

pasztet 50 g

(**GLU, GOR**)

pomidor 100 100 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

gulasz wołowy projekt-nor 205 g

(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

ogórek kiszony-obiad 100 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pieczeń rzymska 57 g

pieczeń rzymska 36 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g

(**MLE**)

Wartości odżywcze: Energia : 2832.67 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 110.51 g; Węglowodany ogółem: 351.17 g; Witamina C: 113.50 mg; Wapń: 1320.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2211.09 ug; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; WW: 35.06 Por; Potas: 4812.73 mg; Sód: 7492.37 mg; Fosfor: 2053.65 mg; Żelazo: 15.78 mg; Witamina B12: 11.45 ug; Magnez: 402.93 mg; Witamina D: 2.13 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser do chleba 125 g

(**MLE**)

pasztet 50 g

(**GLU, GOR**)

pomidor 100 100 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g

(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z warzyw mieszanych 100 g

(**MLE**)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

szynka konserwowa 36 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g

(**MLE**)

Wartości odżywcze: Energia : 2831.57 kcal; Białko ogółem: 145.93 g; Tłuszcz: 97.31 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; Witamina C: 127.01 mg; Wapń: 984.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3696.14 ug; Błonnik pokarmowy: 27.60 g; WW: 36.53 Por; Potas: 5375.68 mg; Sód: 8142.47 mg; Fosfor: 2047.55 mg; Żelazo: 16.43 mg; Witamina B12: 10.76 ug; Magnez: 434.38 mg; Witamina D: 1.84 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser do chleba 125 g

(**MLE**)

miod 25 g

pomidor 100 100 g

Obiad

solferino zabelana dieta niskotłuszczowa 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g

(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z warzyw mieszanych drobno

starta 100 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

szynka konserwowa 36 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g

(**MLE**)

Wartości odżywcze: Energia : 2738.07 kcal; Białko ogółem: 137.20 g; Tłuszcz: 82.51 g; Węglowodany ogółem: 382.94 g; Witamina C: 120.70 mg; Wapń: 963.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2521.04 ug; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; WW: 38.31 Por; Potas: 5131.70 mg; Sód: 7486.63 mg; Fosfor: 1946.42 mg; Żelazo: 13.92 mg; Witamina B12: 6.17 ug; Magnez: 412.53 mg; Witamina D: 1.51 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser do chleba 125 g

(**MLE**)

pasztet 50 g

(**GLU, GOR**)

pomidor 100 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

szynka konserwowa 36 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g

(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z warzyw mieszanych -cukrzyca 100 g

(**MLE**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

ser do chleba smakowy 1/2szt 62,5 g

(**MLE**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

szynka konserwowa 36 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany naturalny 150 g

(**MLE**)

Wartości odżywcze: Energia : 2653.35 kcal; Białko ogółem: 148.19 g; Tłuszcz: 95.52 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; Witamina C: 121.91 mg; Wapń: 591.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3626.84 ug; Błonnik pokarmowy: 40.68 g; WW: 33.44 Por; Potas: 5307.77 mg; Sód: 8454.86 mg; Fosfor: 2136.62 mg; Żelazo: 18.62 mg; Witamina B12: 9.82 ug; Magnez: 469.77 mg; Witamina D: 1.88 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser żółty 57 g

(**MLE**)

miod 25 g

ogórek kiszony 100g 100 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

kasza jęczmienna z warzywami mrożonymi 350 g

(**GLU**)

ogórek kiszony-obiad 100 g

napój owocowy 400 ml

budyń 200 ml

(**MLE**)

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pastą jajeczno-serowa 100 g

(**JAJ, MLE**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g

(**MLE**)

Wartości odżywcze: Energia :

2737.96 kcal; Białko ogółem: 103.24 g;

Tłuszcz: 82.18 g; Węglowodany

ogółem: 420.27 g; Witamina C: 116.83

mg; Wapń: 1653.78 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1343.86 ug; Błonnik

pokarmowy: 27.71 g; WW: 42.22 Por;

Potas: 3667.03 mg; Sód: 4425.27 mg;

Fosfor: 1998.84 mg; Żelazo: 10.39 mg;

Witamina B12: 5.74 ug; Magnez:

347.60 mg; Witamina D: 1.91 ug;