

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024-01-28

2b

podstawowa

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
pomidor 100 100 g

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
serek homogenizowany naturalny 150 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 : 2742.53 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 93.02 g; Węglowodany ogółem: 383.07 g; Witamina C: 194.33 mg; Wapń: 924.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 924.89 ug; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; WW: 38.22 Por; Potas: 4516.01 mg; Sód: 7953.60 mg; Fosfor: 1797.28 mg; Żelazo: 11.79 mg; Witamina B12: 4.26 ug; Magnez: 388.22 mg; Witamina D: 1.39 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie-dieta-pilotaż 185 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty włoskiej 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2736.73 kcal; Białko ogółem: 121.34 g; Tłuszcz: 92.37 g; Węglowodany ogółem: 377.17 g; Witamina C: 242.41 mg; Wapń: 982.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1374.59 ug; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; WW: 37.72 Por; Potas: 4652.82 mg; Sód: 8378.43 mg; Fosfor: 1774.12 mg; Żelazo: 12.33 mg; Witamina B12: 4.12 ug; Magnez: 396.92 mg; Witamina D: 1.43 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

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie-dieta-pilotaż 185 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2545.19 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 76.36 g; Węglowodany ogółem: 371.12 g; Witamina C: 108.43 mg; Wapń: 842.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2504.78 ug; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; WW: 37.16 Por; Potas: 4406.49 mg; Sód: 8129.47 mg; Fosfor: 1771.54 mg; Żelazo: 11.19 mg; Witamina B12: 4.22 ug; Magnez: 380.05 mg; Witamina D: 1.17 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

chleb 20g 20 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie-dieta-pilotaż 185 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty włoskiej 100 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

serek homogenizowany naturalny 150 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 : 2623.47 kcal; Białko ogółem: 136.39 g; Tłuszcz: 91.91 g; Węglowodany ogółem: 341.14 g; Witamina C: 235.14 mg; Wapń: 577.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1523.21 ug; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; WW: 33.97 Por; Potas: 4658.08 mg; Sód: 8129.83 mg; Fosfor: 1962.98 mg; Żelazo: 12.27 mg; Witamina B12: 7.01 ug; Magnez: 416.44 mg; Witamina D: 1.57 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

dżem 40g do zupy 40 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2835.37 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 87.48 g; Węglowodany ogółem: 432.79 g; Witamina C: 175.28 mg; Wapń: 1011.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1027.84 ug; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; WW: 43.50 Por; Potas: 3312.96 mg; Sód: 4624.26 mg; Fosfor: 1573.20 mg; Żelazo: 9.44 mg; Witamina B12: 4.23 ug; Magnez: 284.33 mg; Witamina D: 1.00 ug;

2024-01-29**2b****podstawowa****Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
fasolka po bretońsku -pilotaż 350 g
(**GLU, SOJ, SEL**)
chleb 100g 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
herbata z cukrem 500 ml

pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 3108.77 kcal; Białko ogółem: 132.09 g; Tłuszcz: 95.06 g; Węglowodany ogółem: 468.95 g; Witamina C: 77.82 mg; Wapń: 1449.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2061.12 ug; Błonnik pokarmowy: 41.90 g; WW: 46.90 Por; Potas: 5034.40 mg; Sód: 6328.03 mg; Fosfor: 2494.39 mg; Żelazo: 22.51 mg; Witamina B12: 24.94 ug; Magnez: 559.57 mg; Witamina D: 10.73 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g

Obiad

jarzynowa zabieleną 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
ryba w folii z jarzynami 80 g

pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2966.85 kcal; Białko ogółem: 132.13 g; Tłuszcz: 86.20 g; Węglowodany ogółem: 442.47 g; Witamina C: 106.73 mg; Wapń: 1034.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3491.67 ug; Błonnik pokarmowy: 31.23 g; WW: 44.38 Por; Potas: 4746.42 mg; Sód: 5605.15 mg; Fosfor: 2273.11 mg; Żelazo: 12.79 mg; Witamina B12: 12.84 ug; Magnez: 448.37 mg; Witamina D: 1.06 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g

Obiad

jarzynowa zabieleną 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
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka konserwowa 36 g

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

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2873.05 kcal; Białko ogółem: 130.91 g; Tłuszcz: 76.94 g; Węglowodany ogółem: 441.37 g; Witamina C: 104.73 mg; Wapń: 1014.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2385.97 ug; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; WW: 44.28 Por; Potas: 4692.32 mg; Sód: 5515.45 mg; Fosfor: 2248.31 mg; Żelazo: 10.73 mg; Witamina B12: 8.37 ug; Magnez: 443.87 mg; Witamina D: 0.80 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
twaróg z rzodkiewką 100 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

jarzynowa z ziemniakami z bukietem z warzyw 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 b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2967.76 kcal; Białko ogółem: 153.21 g; Tłuszcz: 105.36 g; Węglowodany ogółem: 377.31 g; Witamina C: 74.57 mg; Wapń: 1251.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3068.75 ug; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; WW: 37.55 Por; Potas: 4671.97 mg; Sód: 7087.41 mg; Fosfor: 2769.31 mg; Żelazo: 18.96 mg; Witamina B12: 41.55 ug; Magnez: 445.91 mg; Witamina D: 20.17 ug;

vegetariańska**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g

Obiad

jarzynowa z ziemniakami z bukietem z warzyw 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
fasolka po bretońsku-vegetariańska-projekt 350 g
(**GLU, SEL**)
chleb 100g 100 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :
 2967.40 kcal; Białko ogółem: 126.45 g;
 Tłuszcz: 77.26 g; Węglowodany
 ogółem: 482.48 g; Witamina C: 127.38
 mg; Wapń: 1507.20 mg; Witamina A
 (ekwiw. retinolu): 978.12 ug; Błonnik
 pokarmowy: 44.40 g; WW: 48.31 Por;
 Potas: 5215.17 mg; Sód: 7379.00 mg;
 Fosfor: 2513.81 mg; Żelazo: 20.45 mg;
 Witamina B12: 20.32 ug; Magnez:
 573.32 mg; Witamina D: 10.77 ug;

2024-01-30**2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
 chleb 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g
 ser topiony 100 g
(MLE)
 kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
 pomidor 100 100 g

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
 udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
 ziemniaki z masłem 250 g

marchewka duszona świeża 130 g
(GLU)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
 2753.60 kcal; Białko ogółem: 123.24 g;
 Tłuszcz: 111.43 g; Węglowodany
 ogółem: 342.35 g; Witamina C: 117.70
 mg; Wapń: 1113.69 mg; Witamina A
 (ekwiw. retinolu): 3684.47 ug; Błonnik
 pokarmowy: 30.31 g; WW: 34.24 Por;
 Potas: 4647.50 mg; Sód: 7246.58 mg;
 Fosfor: 2275.96 mg; Żelazo: 12.96 mg;
 Witamina B12: 3.76 ug; Magnez:
 398.39 mg; Witamina D: 4.65 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)
 kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
 pomidor 100 100 g

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
 udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
 ziemniaki z masłem 250 g
 marchewka duszona świeża 130 g
(GLU)
 napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
 2648.85 kcal; Białko ogółem: 140.32 g;
 Tłuszcz: 90.61 g; Węglowodany
 ogółem: 339.77 g; Witamina C: 117.70
 mg; Wapń: 861.19 mg; Witamina A
 (ekwiw. retinolu): 3559.22 ug; Błonnik
 pokarmowy: 25.81 g; WW: 34.04 Por;
 Potas: 4714.75 mg; Sód: 6646.58 mg;
 Fosfor: 1987.71 mg; Żelazo: 12.91 mg;
 Witamina B12: 3.86 ug; Magnez:
 396.64 mg; Witamina D: 4.55 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)
 kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
 pomidor 100 100 g

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
 udziec z kurczaka gotowany-projekt
 130 g
 ziemniaki 250 250 g
 marchewka duszona świeża 130 g
(GLU)
 napój owocowy 400 ml

Kolacjasałatka 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

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
 2643.10 kcal; Białko ogółem: 140.63 g;
 Tłuszcz: 87.58 g; Węglowodany
 ogółem: 347.56 g; Witamina C: 125.65
 mg; Wapń: 893.83 mg; Witamina A
 (ekwiw. retinolu): 4108.62 ug; Błonnik
 pokarmowy: 28.59 g; WW: 34.88 Por;
 Potas: 4997.10 mg; Sód: 7097.08 mg;
 Fosfor: 2024.24 mg; Żelazo: 13.18 mg;
 Witamina B12: 3.88 ug; Magnez:
 414.79 mg; Witamina D: 4.52 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

chleb 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g
 ser do chleba 125 g
(MLE)
 kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
 pomidor 100 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
 sałatka z pora 1/2 50 g
(JAJ, MLE, GOR)

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
 udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
 ziemniaki z masłem 250 g
 marchewka duszona świeża 130 g
(GLU)
 napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorekchleb 30g 30 g
ser zółty 36g 36 g
(MLE)**Kolacja**

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
 2719.30 kcal; Białko ogółem: 132.51 g;
 Tłuszcz: 105.93 g; Węglowodany
 ogółem: 340.67 g; Witamina C: 128.18
 mg; Wapń: 805.31 mg; Witamina A
 (ekwiw. retinolu): 3737.84 ug; Błonnik
 pokarmowy: 34.87 g; WW: 33.93 Por;
 Potas: 4526.73 mg; Sód: 6847.81 mg;
 Fosfor: 1905.40 mg; Żelazo: 14.60 mg;
 Witamina B12: 3.42 ug; Magnez:
 392.13 mg; Witamina D: 5.12 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
 chleb 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g
 ser topiony 100 g
(MLE)
 sałatka z pora 1/2 50 g
(JAJ, MLE, GOR)
 pomidor 100 100 g

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
 placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g
(GLU, JAJ)
 jogurt naturalny 150 g
 marchewka duszona świeża 130 g
(GLU)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(MLE)

ser żółty 57 g
(MLE)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :

3044.30 kcal; Białko ogółem: 98.60 g;

Tłuszcz: 118.02 g; Węglowodany ogółem: 432.33 g; Witamina C: 175.58 mg;

Wapń: 1944.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3974.97 ug; Błonnik pokarmowy: 38.18 g; WW: 43.16 Por;

Potas: 5421.75 mg; Sód: 4983.43 mg; Fosfor: 2391.11 mg; Żelazo: 13.20 mg;

Witamina B12: 5.47 ug; Magnez: 432.89 mg; Witamina D: 1.42 ug;

2024-01-31

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kiełbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)

kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)

pomidor 100 100 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabelana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

stek wieprzowy-projekt 120 g
(GLU)

ziemniaki 250 250 g

buraczki zasmażane 130 g
(GLU, MLE)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pasta z jajek 100 g
(JAJ)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :

3004.47 kcal; Białko ogółem: 100.56 g;

Tłuszcz: 131.20 g; Węglowodany ogółem: 378.91 g; Witamina C: 107.53 mg;

Wapń: 968.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1412.04 ug; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; WW: 37.98 Por;

Potas: 4723.97 mg; Sód: 9609.34 mg; Fosfor: 1782.69 mg; Żelazo: 16.04 mg;

Witamina B12: 5.81 ug; Magnez: 404.78 mg; Witamina D: 4.35 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)

kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)

pomidor 100 100 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabelana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(JAJ)

sos potrawkowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)

ziemniaki 250 250 g

buraczki zasmażane 130 g
(GLU, MLE)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pasta z jajek z koperkiem. 100 g
(JAJ)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :

2843.69 kcal; Białko ogółem: 103.76 g;

Tłuszcz: 108.43 g; Węglowodany ogółem: 384.39 g; Witamina C: 111.45 mg;

Wapń: 993.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1629.07 ug; Błonnik pokarmowy: 24.72 g; WW: 38.54 Por;

Potas: 4776.55 mg; Sód: 9854.35 mg; Fosfor: 1826.19 mg; Żelazo: 16.59 mg;

Witamina B12: 6.25 ug; Magnez: 413.08 mg; Witamina D: 4.14 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)

kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)

pomidor 100 100 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabelana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(JAJ)

sos potrawkowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)

ziemniaki 250 250 g

buraczki zasmażane 130 g
(GLU, MLE)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pasta z jajek z koperkiem. 100 g
(JAJ)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :

2843.69 kcal; Białko ogółem: 103.76 g;

Tłuszcz: 108.43 g; Węglowodany ogółem: 384.39 g; Witamina C: 111.45 mg;

Wapń: 993.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1629.07 ug; Błonnik pokarmowy: 24.72 g; WW: 38.54 Por;

Potas: 4776.55 mg; Sód: 9854.35 mg; Fosfor: 1826.19 mg; Żelazo: 16.59 mg;

Witamina B12: 6.25 ug; Magnez: 413.08 mg; Witamina D: 4.14 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kiełbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)

kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)

pomidor 100 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabelana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(JAJ)

sos potrawkowy 100 ml
(GLU, MLE, 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

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pasta z jajek z koperkiem. 100 g
(JAJ)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

2762.57 kcal; Białko ogółem: 118.71 g;

Tłuszcz: 111.74 g; Węglowodany ogółem: 347.09 g; Witamina C: 109.52 mg;

Wapń: 656.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1713.32 ug; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; WW: 34.66 Por;

Potas: 4508.01 mg; Sód: 10390.28 mg; Fosfor: 1851.36 mg; Żelazo: 16.75 mg;

Witamina B12: 5.69 ug; Magnez: 418.27 mg; Witamina D: 4.24 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

twaróg 100 g
(MLE)
jajko gotowane 50 g
(JAJ)
pomidor 100 100 g

Obiad

pomidorowa z makar.zabelana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
kluski śląskie projekt 350 g
(GLU, JAJ)
sos pieczarkowy 130 ml
(GLU, MLE)
buraczki zasmażane 130 g
(GLU, MLE)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :
3305.37 kcal; Białko ogółem: 105.18 g;
Tłuszcz: 102.45 g; Węglowodany
ogółem: 516.19 g; Witamina C: 132.99
mg; Wapń: 1158.99 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1674.64 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.58 g; WW: 51.71 Por;
Potas: 4956.01 mg; Sód: 5964.06 mg;
Fosfor: 1941.22 mg; Żelazo: 16.42 mg;
Witamina B12: 6.27 ug; Magnez:
396.73 mg; Witamina D: 4.81 ug;

2024-02-01

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
miód 25 g

Obiad

selerowa z ryżem zabel. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
kaszanek z cebulą-projekt 170 g
ziemniaki z masłem 250 g
kapusta kiszona zasmażana 130 g
(GLU)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasta z twarogu i ryby 100 g
(RYB, MLE)
ogórek świeży 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2901.12 kcal; Białko ogółem: 104.44 g;
Tłuszcz: 104.97 g; Węglowodany
ogółem: 408.29 g; Witamina C: 100.69
mg; Wapń: 1058.92 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 799.55 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.09 g; WW: 40.78 Por;
Potas: 4185.50 mg; Sód: 9832.41 mg;
Fosfor: 1877.33 mg; Żelazo: 22.15 mg;
Witamina B12: 11.20 ug; Magnez:
434.61 mg; Witamina D: 5.25 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g

miód 25 g

Obiad

selerowa z ryżem zabel. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(GLU, SEL)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2962.47 kcal; Białko ogółem: 129.41 g;
Tłuszcz: 104.04 g; Węglowodany
ogółem: 406.74 g; Witamina C: 197.03
mg; Wapń: 1071.88 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1493.64 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.21 g; WW: 40.73 Por;
Potas: 4725.09 mg; Sód: 11136.99 mg;
Fosfor: 1945.48 mg; Żelazo: 12.68 mg;
Witamina B12: 5.11 ug; Magnez:
435.22 mg; Witamina D: 1.95 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
miód 25 g

Obiad

selerowa z ryżem zabel. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona świeża 130 g
(GLU)
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)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2948.39 kcal; Białko ogółem: 128.65 g;
Tłuszcz: 103.34 g; Węglowodany
ogółem: 402.99 g; Witamina C: 93.44
mg; Wapń: 977.43 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3628.32 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.99 g; WW: 40.36 Por;
Potas: 4524.03 mg; Sód: 9915.09 mg;
Fosfor: 1903.00 mg; Żelazo: 12.78 mg;
Witamina B12: 5.13 ug; Magnez:
418.52 mg; Witamina D: 1.94 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb pszenny 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
pierś z kurczaka 30g 30 g

Obiad

selerowa z ryżem zabel. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(GLU, SEL)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
szynka konserwowa 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2791.17 kcal; Białko ogółem: 142.35 g;
Tłuszcz: 98.89 g; Węglowodany
ogółem: 367.26 g; Witamina C: 225.55
mg; Wapń: 639.13 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1668.89 ug; Błonnik
pokarmowy: 38.08 g; WW: 36.57 Por;
Potas: 4775.12 mg; Sód: 11565.60 mg;
Fosfor: 1895.10 mg; Żelazo: 13.28 mg;
Witamina B12: 3.95 ug; Magnez:
434.63 mg; Witamina D: 1.92 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
miód 25 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

selerowa z ryżem zabiela. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kotlety ziemniaczane-projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
kapusta kiszona zasmażana 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasta z twarogu i ryby 100 g
(**RYB, MLE**)
ogórek świeży 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3263.17 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 111.92 g; Węglowodany ogółem: 493.97 g; Witamina C: 148.34 mg; Wapń: 1092.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2448.35 ug; Błonnik pokarmowy: 41.34 g; WW: 49.31 Por; Potas: 5478.55 mg; Sód: 6589.86 mg; Fosfor: 1952.03 mg; Żelazo: 14.44 mg; Witamina B12: 10.60 ug; Magnez: 440.96 mg; Witamina D: 4.68 ug;

2024-02-02

2b

podstawowa

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
kiełbasa żywiecka- 36 g
herbata z cukrem 250 ml

Obiad

ogórkowa z ryżem 500 ml
(**MLE, SEL**)
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
mandarynka 100 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3069.94 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 95.87 g; Węglowodany ogółem: 451.90 g; Witamina C: 58.41 mg; Wapń: 1271.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1144.57 ug; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; WW: 45.22 Por; Potas: 3114.71 mg; Sód: 5015.79 mg; Fosfor: 2191.88 mg; Żelazo: 12.50 mg; Witamina B12: 5.67 ug; Magnez: 407.49 mg; Witamina D: 2.21 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
herbata z cukrem 250 ml

Obiad

ryżowa dieta 500 ml
(**SEL**)

makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
mandarynka 100 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2975.05 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 83.94 g; Węglowodany ogółem: 450.84 g; Witamina C: 63.29 mg; Wapń: 1253.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1215.83 ug; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; WW: 45.11 Por; Potas: 3078.28 mg; Sód: 4745.13 mg; Fosfor: 2187.62 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina B12: 5.34 ug; Magnez: 408.70 mg; Witamina D: 1.98 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
herbata z cukrem 250 ml

Obiad

ryżowa dieta 500 ml
(**SEL**)

makaron z serem białym-niskotł.-projekt 350 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
mandarynka 100 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2881.30 kcal; Białko ogółem: 128.46 g; Tłuszcz: 75.69 g; Węglowodany ogółem: 445.78 g; Witamina C: 63.29 mg; Wapń: 1251.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1134.43 ug; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; WW: 44.60 Por; Potas: 3075.68 mg; Sód: 4744.18 mg; Fosfor: 2186.42 mg; Żelazo: 12.36 mg; Witamina B12: 5.34 ug; Magnez: 408.60 mg; Witamina D: 1.91 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
jogurt naturalny 150 g

Obiad

ryżowa dieta 500 ml
(**SEL**)
makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

Kolacja

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

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2694.63 kcal; Białko ogółem: 133.50 g; Tłuszcz: 88.62 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; Witamina C: 62.58 mg; Wapń: 1317.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1221.75 ug; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; WW: 36.65 Por; Potas: 3033.05 mg; Sód: 5553.50 mg; Fosfor: 2223.54 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina B12: 5.39 ug; Magnez: 377.70 mg; Witamina D: 2.19 ug;

vegetariańska

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
kiełbasa żywiecka- 36 g
herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Obiad

ogórkowa z ryżem 500 ml
(*GLU, SEL*)

makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

nutella 50 g

mandarynka 100 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3229.44 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 103.51 g; Węglowodany ogółem: 481.47 g; Witamina C: 54.37 mg; Wapń: 1272.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 895.89 ug; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; WW: 48.17 Por; Potas: 3091.58 mg; Sód: 4968.82 mg; Fosfor: 2179.88 mg; Żelazo: 12.56 mg; Witamina B12: 5.52 ug; Magnez: 456.39 mg; Witamina D: 1.44 ug;

2024-02-03

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 36 g

pomidor 100 100 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

kielbasa biała w sosie chrzanowym-projekt 200 g
(*GLU, SOJ, MLE*)

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

szynka łopatkowa 57 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 2882.24 kcal; Białko ogółem: 123.80 g; Tłuszcz: 112.85 g; Węglowodany ogółem: 365.32 g; Witamina C: 109.78 mg; Wapń: 900.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 964.07 ug; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; WW: 36.54 Por; Potas: 4175.49 mg; Sód: 8328.31 mg; Fosfor: 1897.49 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina B12: 5.24 ug; Magnez: 347.01 mg; Witamina D: 1.91 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 konserwowa 36 g

pomidor 100 100 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

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

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera 100 g
(*MLE*)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka łopatkowa 57 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 2811.82 kcal; Białko ogółem: 141.43 g; Tłuszcz: 97.38 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; Witamina C: 100.81 mg; Wapń: 918.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 936.62 ug; Błonnik pokarmowy: 27.44 g; WW: 36.68 Por; Potas: 4424.86 mg; Sód: 8810.02 mg; Fosfor: 2014.84 mg; Żelazo: 11.13 mg; Witamina B12: 5.31 ug; Magnez: 371.80 mg; Witamina D: 2.06 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 konserwowa 36 g

pomidor 100 100 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

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

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera drobno starta 100 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka łopatkowa 57 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 2787.02 kcal; Białko ogółem: 141.79 g; Tłuszcz: 94.18 g; Węglowodany ogółem: 366.70 g; Witamina C: 101.01 mg; Wapń: 931.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 909.82 ug; Błonnik pokarmowy: 27.44 g; WW: 36.72 Por; Potas: 4441.66 mg; Sód: 7649.72 mg; Fosfor: 2024.80 mg; Żelazo: 11.13 mg; Witamina B12: 5.35 ug; Magnez: 364.50 mg; Witamina D: 2.04 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 36 g

pomidor 100 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

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

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera cukrzyca 100 g
(*MLE*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka łopatkowa 57 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 2767.22 kcal; Białko ogółem: 147.41 g; Tłuszcz: 104.05 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; Witamina C: 97.70 mg; Wapń: 523.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1970.09 ug; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; WW: 33.71 Por; Potas: 4189.49 mg; Sód: 8037.27 mg; Fosfor: 1955.45 mg; Żelazo: 13.86 mg; Witamina B12: 8.78 ug; Magnez: 351.31 mg; Witamina D: 2.34 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pasta z jarzyn 100 g
pomidor 100 100 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
jajko gotowane 100 g
(*JAJ*)
sos chrzanowy 100 ml
(*GLU, MLE, 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
sałatka z pieczarek 100 g
(*JAJ, MLE*)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia :
2655.37 kcal; Białko ogółem: 120.01 g;
Tłuszcz: 86.66 g; Węglowodany
ogółem: 380.03 g; Witamina C: 163.27
mg; Wapń: 1292.25 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2271.95 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.51 g; WW: 38.12 Por;
Potas: 4407.05 mg; Sód: 9812.30 mg;
Fosfor: 2139.58 mg; Żelazo: 13.78 mg;
Witamina B12: 6.84 ug; Magnez:
385.86 mg; Witamina D: 4.83 ug;