

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2023-12-31

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

rosół z makaronem -podstaw 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2927.68 kcal; Białko ogółem: 146.92 g; Tłuszcz: 92.80 g; Węglowodany ogółem: 400.10 g; Witamina C: 90.99 mg; Wapń: 1105.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 737.32 ug; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; WW: 39.95 Por; Potas: 5050.75 mg; Sód: 7325.20 mg; Fosfor: 2191.53 mg; Żelazo: 13.82 mg; Witamina B12: 5.31 ug; Magnez: 430.66 mg; Witamina D: 3.00 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2756.38 kcal; Białko ogółem: 133.83 g; Tłuszcz: 79.36 g; Węglowodany ogółem: 400.34 g; Witamina C: 105.41 mg; Wapń: 1090.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 791.67 ug; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; WW: 40.00 Por; Potas: 4908.59 mg; Sód: 7038.42 mg; Fosfor: 1982.14 mg; Żelazo: 14.26 mg; Witamina B12: 4.71 ug; Magnez: 400.06 mg; Witamina D: 4.53 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2756.38 kcal; Białko ogółem: 133.83 g; Tłuszcz: 79.36 g; Węglowodany ogółem: 400.34 g; Witamina C: 105.41 mg; Wapń: 1090.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 791.67 ug; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; WW: 40.00 Por; Potas: 4908.59 mg; Sód: 7038.42 mg; Fosfor: 1982.14 mg; Żelazo: 14.26 mg; Witamina B12: 4.71 ug; Magnez: 400.06 mg; Witamina D: 4.53 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
szynka konserwowa 36 g
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
jogurt naturalny 150 g

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2677.80 kcal; Białko ogółem: 153.35 g; Tłuszcz: 85.42 g; Węglowodany ogółem: 353.83 g; Witamina C: 129.61 mg; Wapń: 874.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1106.72 ug; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; WW: 35.17 Por; Potas: 4860.33 mg; Sód: 7565.49 mg; Fosfor: 2133.74 mg; Żelazo: 14.38 mg; Witamina B12: 4.43 ug; Magnez: 420.99 mg; Witamina D: 4.75 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2948.09 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 117.37 g; Węglowodany ogółem: 380.74 g; Witamina C: 163.40 mg; Wapń: 2604.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2044.28 ug; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; WW: 38.05 Por; Potas: 3753.45 mg; Sód: 4405.55 mg; Fosfor: 2255.86 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina B12: 7.16 ug; Magnez: 401.25 mg; Witamina D: 0.84 ug;

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

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
pasztet z indyka 70 g
(**GLU, GOR**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
ogórek kiszony 100g 100 g

Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń z karczku-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

babka piaskowa 100 g

cytryna 10 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3252.47 kcal; Białko ogółem: 126.53 g; Tłuszcz: 122.62 g; Węglowodany ogółem: 435.20 g; Witamina C: 142.17 mg; Wapń: 947.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2553.44 ug; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; WW: 43.51 Por; Potas: 4223.86 mg; Sód: 7817.71 mg; Fosfor: 1916.41 mg; Żelazo: 16.30 mg; Witamina B12: 11.76 ug; Magnez: 371.18 mg; Witamina D: 3.53 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 100 100 g

Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

babka piaskowa 100 g

cytryna 10 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3212.42 kcal; Białko ogółem: 128.34 g; Tłuszcz: 116.37 g; Węglowodany ogółem: 439.93 g; Witamina C: 109.85 mg; Wapń: 882.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2993.44 ug; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; WW: 44.10 Por; Potas: 4596.86 mg; Sód: 8487.16 mg; Fosfor: 2004.64 mg; Żelazo: 14.85 mg; Witamina B12: 6.14 ug; Magnez: 388.08 mg; Witamina D: 3.93 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
pomidor 100 100 g

Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(**MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

babka piaskowa 100 g

cytryna 10 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3327.97 kcal; Białko ogółem: 137.96 g; Tłuszcz: 125.27 g; Węglowodany ogółem: 439.39 g; Witamina C: 109.85 mg; Wapń: 980.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2906.19 ug; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; WW: 44.03 Por; Potas: 4676.53 mg; Sód: 8086.87 mg; Fosfor: 2077.56 mg; Żelazo: 14.00 mg; Witamina B12: 6.22 ug; Magnez: 390.43 mg; Witamina D: 3.31 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 100 100 g

2. śniadanie

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

Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwi i jabłek-cukrzyca 100 g

(MLE)

napój z owocow b/cukru 400 ml

Podwieczorekser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

chleb 30g 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
mandarynka 100 g
cytryna 10 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2897.87 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 121.89 g; Węglowodany ogółem: 354.37 g; Witamina C: 140.54 mg; Wapń: 771.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3081.16 ug; Błonnik pokarmowy: 35.67 g; WW: 35.35 Por; Potas: 4427.03 mg; Sód: 8695.30 mg; Fosfor: 1922.54 mg; Żelazo: 14.93 mg; Witamina B12: 5.02 ug; Magnez: 384.22 mg; Witamina D: 3.49 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**Obiad**

koperkowa zabieleniana z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
papryka fasz., ryżem, pieczarkami i serem żółtym 350 g
(**MLE**)
napój z owoców 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
babka piaskowa 100 g
cytryna 10 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3253.77 kcal; Białko ogółem: 148.22 g; Tłuszcz: 110.97 g; Węglowodany ogółem: 442.93 g; Witamina C: 487.84 mg; Wapń: 1893.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3005.54 ug; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; WW: 44.48 Por; Potas: 3746.49 mg; Sód: 7195.60 mg; Fosfor: 2703.59 mg; Żelazo: 16.89 mg; Witamina B12: 24.06 ug; Magnez: 362.13 mg; Witamina D: 14.12 ug;

2024-01-02**2b****podstawowa****Śniadanie**

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

ketchup 11 g
pomidor 100 100 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
bigos z kapusty kiszzonej-projekt 350 g
(**GLU, SOJ, SEL**)
chleb 100g 100 g
napój z owoców 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia :

2811.49 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 107.08 g; Węglowodany ogółem: 376.19 g; Witamina C: 155.35 mg; Wapń: 1034.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1467.43 ug; Błonnik pokarmowy: 35.16 g; WW: 37.54 Por; Potas: 4338.90 mg; Sód: 9031.51 mg; Fosfor: 1797.01 mg; Żelazo: 16.29 mg; Witamina B12: 5.46 ug; Magnez: 385.60 mg; Witamina D: 3.32 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 11 g
pomidor 100 100 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
napój z owoców 400 ml
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia :

3134.82 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Tłuszcz: 123.60 g; Węglowodany ogółem: 408.48 g; Witamina C: 207.78 mg; Wapń: 1032.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2320.52 ug; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; WW: 40.86 Por; Potas: 4568.93 mg; Sód: 10953.67 mg; Fosfor: 1960.16 mg; Żelazo: 14.98 mg; Witamina B12: 5.25 ug; Magnez: 442.52 mg; Witamina D: 3.14 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój z owoców 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
(**MLE**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia :

3042.13 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 117.40 g; Węglowodany ogółem: 410.50 g; Witamina C: 121.82 mg; Wapń: 902.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3754.40 ug; Błonnik pokarmowy: 38.47 g; WW: 41.16 Por; Potas: 4701.74 mg; Sód: 10059.52 mg; Fosfor: 1925.87 mg; Żelazo: 13.82 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 440.22 mg; Witamina D: 2.19 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

2. śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia :

3200.09 kcal; Białko ogółem: 147.04 g; Tłuszcz: 135.07 g; Węglowodany ogółem: 382.85 g; Witamina C: 205.98 mg; Wapń: 923.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2308.45 ug; Błonnik pokarmowy: 38.61 g; WW: 38.06 Por; Potas: 4644.94 mg; Sód: 11350.75 mg; Fosfor: 2263.13 mg; Żelazo: 18.83 mg; Witamina B12: 20.89 ug; Magnez: 461.53 mg; Witamina D: 12.78 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 100 100 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)

bigos wegetariański--projekt 350 g

chleb 100g 100 g

napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)

jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 2587.44 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 87.26 g; Węglowodany ogółem: 382.61 g; Witamina C: 198.12 mg; Wapń: 1116.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1604.00 ug; Błonnik pokarmowy: 37.72 g; WW: 38.25 Por; Potas: 4382.16 mg; Sód: 6608.60 mg; Fosfor: 1754.73 mg; Żelazo: 14.59 mg; Witamina B12: 5.20 ug; Magnez: 365.92 mg; Witamina D: 3.12 ug;

2024-01-03

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

ser żółty 57 g
(*MLE*)

dżem 40g do zupy 40 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 100 100 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml

(*GLU, MLE, SEL*)

boeuf strogonow z wieprzowiną -projekt 205 g

(*GLU, MLE*)

ryż 200 g

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

sałata 10 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2948.22 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 114.12 g; Węglowodany ogółem: 393.09 g; Witamina C: 110.53 mg; Wapń: 1526.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1197.94 ug; Błonnik pokarmowy: 24.07 g; WW: 39.38 Por; Potas: 3843.39 mg; Sód: 7107.95 mg; Fosfor: 1972.24 mg; Żelazo: 11.54 mg; Witamina B12: 5.35 ug; Magnez: 361.03 mg; Witamina D: 2.18 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb pszenny 150g 150 g

ser ziarnisty 150 g

dżem 40g do zupy 40 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 100 100 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml

(*GLU, MLE, SEL*)

pierś z kurczaka w sosie śmietanowo-ziolowym-projekt 205 g

(*GLU, MLE, SEL*)

ryż 200 g

fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g

(*GLU*)

napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

sałata 10 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2950.51 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Tłuszcz: 92.25 g; Węglowodany ogółem: 425.20 g; Witamina C: 99.84 mg; Wapń: 1208.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1061.23 ug; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; WW: 42.59 Por; Potas: 4214.69 mg; Sód: 9056.41 mg; Fosfor: 2033.68 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina B12: 4.81 ug; Magnez: 413.92 mg; Witamina D: 0.95 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb pszenny 150g 150 g

ser ziarnisty 150 g

dżem 40g do zupy 40 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 100 100 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml

(*GLU, MLE, SEL*)

pierś z kurczaka w sosie śmietanowo-ziolowym-projekt 205 g

(*GLU, MLE, SEL*)

ryż 200 g

marchewka duszona 130 g

(*GLU*)

napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

sałata 10 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2899.66 kcal; Białko ogółem: 128.52 g; Tłuszcz: 87.21 g; Węglowodany ogółem: 418.58 g; Witamina C: 81.57 mg; Wapń: 1168.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2919.73 ug; Błonnik pokarmowy: 22.99 g; WW: 41.92 Por; Potas: 4175.69 mg; Sód: 8764.46 mg; Fosfor: 2001.95 mg; Żelazo: 10.90 mg; Witamina B12: 4.86 ug; Magnez: 398.92 mg; Witamina D: 0.95 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

ser żółty 57 g
(*MLE*)

chleb 150g 150 g

szynka konserwowa 36 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 100 100 g

2. Śniadanie

chleb 30g 30 g

maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml

(*GLU, MLE, SEL*)

pierś z kurczaka w sosie śmietanowo-ziolowym-projekt 205 g

(*GLU, MLE, SEL*)

ryż 200 g

fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g

(*GLU*)

napój z owocow 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

ser topiony 1/2szt 50 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

sałata 10 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2979.93 kcal; Białko ogółem: 132.44 g; Tłuszcz: 109.13 g; Węglowodany ogółem: 394.81 g; Witamina C: 91.24 mg; Wapń: 1542.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1199.03 ug; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; WW: 39.47 Por; Potas: 4102.87 mg; Sód: 9676.49 mg; Fosfor: 2373.95 mg; Żelazo: 12.90 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 429.22 mg; Witamina D: 1.01 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)
dżem 40g do zupy 40 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
krokiety z kapustą kiszona i pieczarkami 2 szt
(**GLU, JAJ, MLE**)
jogurt naturalny 150 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser topiony 100 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
sałata 10 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3387.82 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 134.34 g; Węglowodany ogółem: 448.69 g; Witamina C: 113.98 mg; Wapń: 2512.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1341.49 ug; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; WW: 44.78 Por; Potas: 4513.49 mg; Sód: 6550.75 mg; Fosfor: 2961.14 mg; Żelazo: 16.45 mg; Witamina B12: 23.29 ug; Magnez: 415.98 mg; Witamina D: 12.40 ug;

2024-01-04

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
ogórek świeży 100 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
mizeria 100 g
(**MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
pasta z twarogu i ryby 100 g
(**RYB, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2880.59 kcal; Białko ogółem: 129.19 g; Tłuszcz: 109.79 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; Witamina C: 91.93 mg; Wapń: 1278.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1024.28 ug; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; WW: 36.99 Por; Potas: 4363.40 mg; Sód: 8098.97 mg; Fosfor: 2504.57 mg; Żelazo: 12.03 mg; Witamina B12: 11.16 ug; Magnez: 410.49 mg; Witamina D: 4.98 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 100 100 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g
(**JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(**MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2547.86 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 75.35 g; Węglowodany ogółem: 370.34 g; Witamina C: 104.58 mg; Wapń: 955.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1084.36 ug; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; WW: 37.09 Por; Potas: 4330.34 mg; Sód: 8850.80 mg; Fosfor: 1894.66 mg; Żelazo: 11.23 mg; Witamina B12: 6.15 ug; Magnez: 378.77 mg; Witamina D: 1.06 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 100 100 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g
(**JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona z jogurtem 80 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2529.06 kcal; Białko ogółem: 121.95 g; Tłuszcz: 72.35 g; Węglowodany ogółem: 371.48 g; Witamina C: 104.88 mg; Wapń: 986.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1059.16 ug; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; WW: 37.19 Por; Potas: 4367.14 mg; Sód: 8862.30 mg; Fosfor: 1917.06 mg; Żelazo: 11.24 mg; Witamina B12: 6.24 ug; Magnez: 381.87 mg; Witamina D: 1.04 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 100 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
pasta z jajek 50g 50 g
(**JAJ**)

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g
(**JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sałata zielona ze śmietaną 80 g
(MLE)

napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

pieś z kurczaka 30g 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(MLE)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2510.88 kcal; Białko ogółem: 133.84 g;

Tłuszcz: 78.13 g; Węglowodany

ogółem: 346.16 g; Witamina C: 107.49

mg; Wapń: 525.09 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1417.71 ug; Błonnik

pokarmowy: 32.00 g; WW: 34.52 Por;

Potas: 4293.57 mg; Sód: 9032.82 mg;

Fosfor: 1895.87 mg; Żelazo: 13.16 mg;

Witamina B12: 5.63 ug; Magnez:

382.72 mg; Witamina D: 1.87 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g

ser topiony 100 g
(MLE)

masło mix 20g 20 g

miod 25 g

pomidor 100 100 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml

(GLU, JAJ, MLE, SEL)

kopytka z masłem -projekt 350 g
(GLU, JAJ)

sałata zielona ze śmietaną 80 g
(MLE)

napój z owoców 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser żółty 57 g
(MLE)

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3211.74 kcal; Białko ogółem: 109.66 g;

Tłuszcz: 111.16 g; Węglowodany

ogółem: 470.86 g; Witamina C: 117.57

mg; Wapń: 1777.63 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1343.88 ug; Błonnik

pokarmowy: 31.56 g; WW: 47.10 Por;

Potas: 4286.46 mg; Sód: 4812.43 mg;

Fosfor: 2396.67 mg; Żelazo: 12.70 mg;

Witamina B12: 12.04 ug; Magnez:

360.00 mg; Witamina D: 5.09 ug;

2024-01-05

2b

podstawowa

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml

(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g

(MLE)

powidło do zupy 40 g

serek homogenizowany owocowy 150 g

(MLE)

mandarynka 100 g

Obiad

warszawska z makaronem kolanka 500 ml

(GLU, JAJ)

makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g

(GLU, JAJ, MLE)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g

(MLE)

kielbasa żywiecka 57 g

kielbasa żywiecka- 36 g

pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g

(MLE)

Wartości odżywcze: Energia :

3598.65 kcal; Białko ogółem: 154.96 g;

Tłuszcz: 123.41 g; Węglowodany

ogółem: 496.16 g; Witamina C: 104.13

mg; Wapń: 1187.33 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1130.80 ug; Błonnik

pokarmowy: 33.37 g; WW: 49.63 Por;

Potas: 4149.44 mg; Sód: 4114.90 mg;

Fosfor: 2313.04 mg; Żelazo: 15.68 mg;

Witamina B12: 6.52 ug; Magnez:

430.12 mg; Witamina D: 2.08 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml

(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g

(MLE)

powidło do zupy 40 g

serek homogenizowany owocowy 150 g

(MLE)

mandarynka 100 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml

(GLU, 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 150g 150 g

masło 20g 20 g

(MLE)

kielbasa żywiecka 57 g

kielbasa żywiecka- 36 g

pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g

(MLE)

Wartości odżywcze: Energia :

3332.80 kcal; Białko ogółem: 144.66 g;

Tłuszcz: 111.59 g; Węglowodany

ogółem: 461.18 g; Witamina C: 93.80

mg; Wapń: 1136.78 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1151.35 ug; Błonnik

pokarmowy: 27.80 g; WW: 46.12 Por;

Potas: 3791.44 mg; Sód: 5489.95 mg;

Fosfor: 2155.38 mg; Żelazo: 13.19 mg;

Witamina B12: 6.45 ug; Magnez:

383.77 mg; Witamina D: 1.95 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml

(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g

(MLE)

powidło do zupy 40 g

serek homogenizowany owocowy 150 g

(MLE)

mandarynka 100 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml

(GLU, 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 150g 150 g

masło 20g 20 g

(MLE)

kielbasa żywiecka 57 g

kielbasa żywiecka- 36 g

pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g

(MLE)

Wartości odżywcze: Energia :

3332.80 kcal; Białko ogółem: 144.66 g;

Tłuszcz: 111.59 g; Węglowodany

ogółem: 461.18 g; Witamina C: 93.80

mg; Wapń: 1136.78 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1151.35 ug; Błonnik

pokarmowy: 27.80 g; WW: 46.12 Por;

Potas: 3791.44 mg; Sód: 5489.95 mg;

Fosfor: 2155.38 mg; Żelazo: 13.19 mg;

Witamina B12: 6.45 ug; Magnez:

383.77 mg; Witamina D: 1.95 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g

(MLE)

schab pieczony 55 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

mandarynka 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

ryba w folii z jarzynami 80 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml

(*GLU, MLE, SEL*)

makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g

(*GLU, JAJ, MLE*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

twaróg na slono 50 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g
(*MLE*)

kiełbasa żywiecka 57 g

kiełbasa żywiecka- 36 g

pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia :

3174.26 kcal; Białko ogółem: 182.04 g;

Tłuszcz: 113.74 g; Węglowodany

ogółem: 379.22 g; Witamina C: 89.90

mg; Wapń: 659.66 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1254.40 ug; Błonnik

pokarmowy: 27.55 g; WW: 37.75 Por;

Potas: 3861.36 mg; Sód: 5735.00 mg;

Fosfor: 2359.05 mg; Żelazo: 12.50 mg;

Witamina B12: 9.83 ug; Magnez:

379.51 mg; Witamina D: 2.64 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml

(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g
(*MLE*)

powidło do zupy 40 g

serek homogenizowany owocowy 150 g

(*MLE*)

mandarynka 100 g

Obiad

warszawska z makaronem kolanka 500 ml

(*GLU, JAJ*)

makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g

(*GLU, JAJ, MLE*)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ryba w folii z jarzynami 80 g

pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g

(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia :

3425.35 kcal; Białko ogółem: 157.44 g;

Tłuszcz: 102.12 g; Węglowodany

ogółem: 498.23 g; Witamina C: 106.96

mg; Wapń: 1201.38 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1390.95 ug; Błonnik

pokarmowy: 34.31 g; WW: 49.84 Por;

Potas: 4335.29 mg; Sód: 3233.85 mg;

Fosfor: 2513.64 mg; Żelazo: 14.19 mg;

Witamina B12: 9.61 ug; Magnez:

469.27 mg; Witamina D: 1.58 ug;

2024-01-06

2b

podstawowa**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g
(*MLE*)

twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)

miod 25 g

jabłko 1 szt

Obiad

żurek z kiełbasą 500 ml
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

kasza jęczmienna z mieszanką meksykańską 300 g
(*GLU*)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g
(*MLE*)

sałatka jarzynowa 100 g
(*MLE, GOR*)

ser żółty 57 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

2800.74 kcal; Białko ogółem: 98.51 g;

Tłuszcz: 106.17 g; Węglowodany

ogółem: 390.50 g; Witamina C: 91.96

mg; Wapń: 1588.89 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1589.99 ug; Błonnik

pokarmowy: 29.18 g; WW: 39.08 Por;

Potas: 3171.70 mg; Sód: 4792.88 mg;

Fosfor: 1920.43 mg; Żelazo: 11.22 mg;

Witamina B12: 5.30 ug; Magnez:

327.08 mg; Witamina D: 1.86 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g
(*MLE*)

twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)

miod 25 g

jabłko 1 szt

Obiad

żurek z jajkiem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

kasza jęczmienna z mieszanką meksykańską 300 g
(*GLU*)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g
(*MLE*)

sałatka jarzynowa 100 g
(*MLE, GOR*)

szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

2552.24 kcal; Białko ogółem: 87.94 g;

Tłuszcz: 83.96 g; Węglowodany

ogółem: 389.04 g; Witamina C: 91.96

mg; Wapń: 1082.79 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1560.59 ug; Błonnik

pokarmowy: 29.18 g; WW: 38.99 Por;

Potas: 3123.00 mg; Sód: 4158.78 mg;

Fosfor: 1659.83 mg; Żelazo: 10.96 mg;

Witamina B12: 4.45 ug; Magnez:

309.28 mg; Witamina D: 2.39 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g
(*MLE*)

twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)

miod 25 g

jabłko 1 szt

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

kasza jęczmienna z warzywami świeżymi -dieta niskotłuszczowa 300 g
(*GLU*)

budyń 200 ml
(*MLE*)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g
(*MLE*)

sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
(*MLE*)

szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2808.94 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 83.64 g; Węglowodany ogółem: 458.37 g; Witamina C: 102.85 mg; Wapń: 1349.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2925.49 ug; Błonnik pokarmowy: 36.44 g; WW: 46.03 Por; Potas: 4301.40 mg; Sód: 4649.33 mg; Fosfor: 1824.76 mg; Żelazo: 10.78 mg; Witamina B12: 4.47 ug; Magnez: 373.48 mg; Witamina D: 1.04 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g

(MLE)

twaróg na słono 100 g

(MLE)

szynka konserwowa 36 g

jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

maślanka naturalna 200 ml

(MLE)

Obiad

żurek z jajkiem 500 ml

(GLU, JAJ, MLE, SEL)

kasza jęczmienna z mieszanką

meksykańską 300 g

(GLU)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

parówka 60g 50 g

(SOJ)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g

(MLE)

sałatka jarzynowa 100 g

(MLE, GOR)

ser żółty 57 g

(MLE)

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

2497.89 kcal; Białko ogółem: 106.51 g;

Tłuszcz: 90.38 g; Węglowodany

ogółem: 342.18 g; Witamina C: 86.51

mg; Wapń: 1381.90 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1650.67 ug; Błonnik

pokarmowy: 31.52 g; WW: 34.14 Por;

Potas: 2989.46 mg; Sód: 4835.89 mg;

Fosfor: 1889.09 mg; Żelazo: 12.07 mg;

Witamina B12: 4.81 ug; Magnez:

329.03 mg; Witamina D: 2.37 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g

(MLE)

twaróg na słodko 100 g

(MLE)

nutella 50 g

jabłko 1 szt

Obiad

żurek z jajkiem 500 ml

(GLU, JAJ, MLE, SEL)

kasza jęczmienna z mieszanką

meksykańską 300 g

(GLU)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło 20g 20 g

(MLE)

sałatka jarzynowa 100 g

(MLE, GOR)

ser żółty 57 g

(MLE)

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

2784.74 kcal; Białko ogółem: 96.33 g;

Tłuszcz: 101.47 g; Węglowodany

ogółem: 400.62 g; Witamina C: 91.61

mg; Wapń: 1614.64 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1723.49 ug; Błonnik

pokarmowy: 29.88 g; WW: 40.13 Por;

Potas: 3196.70 mg; Sód: 4015.13 mg;

Fosfor: 1952.93 mg; Żelazo: 11.34 mg;

Witamina B12: 5.42 ug; Magnez:

377.33 mg; Witamina D: 2.18 ug;