

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024-02-04

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
ogórek świeży 100 g

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
pieczeń z karczku-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 70 g
(**GLU, GOR**)
ogórek kiszony 100g 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2790.03 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 116.64 g; Węglowodany ogółem: 361.66 g; Witamina C: 126.22 mg; Wapń: 1122.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2809.15 ug; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; WW: 36.16 Por; Potas: 4152.19 mg; Sód: 9768.22 mg; Fosfor: 1762.93 mg; Żelazo: 14.64 mg; Witamina B12: 10.58 ug; Magnez: 385.47 mg; Witamina D: 2.39 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 70 g
(**GLU, GOR**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2903.33 kcal; Białko ogółem: 122.40 g; Tłuszcz: 117.58 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; Witamina C: 141.16 mg; Wapń: 869.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3232.30 ug; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; WW: 36.10 Por; Potas: 4410.24 mg; Sód: 9528.67 mg; Fosfor: 1838.48 mg; Żelazo: 15.15 mg; Witamina B12: 10.83 ug; Magnez: 393.17 mg; Witamina D: 2.56 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, 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
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
szynka konserwowa 36 g
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2844.48 kcal; Białko ogółem: 127.79 g; Tłuszcz: 107.07 g; Węglowodany ogółem: 365.02 g; Witamina C: 103.63 mg; Wapń: 806.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2725.20 ug; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; WW: 36.60 Por; Potas: 4513.54 mg; Sód: 9608.22 mg; Fosfor: 1864.69 mg; Żelazo: 12.78 mg; Witamina B12: 4.74 ug; Magnez: 389.17 mg; Witamina D: 2.27 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 100 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
jogurt naturalny 150 g

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

pasztet z indyka 70 g
(**GLU, GOR**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2930.23 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 130.23 g; Węglowodany ogółem: 346.37 g; Witamina C: 145.21 mg; Wapń: 1199.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3303.07 ug; Błonnik pokarmowy: 34.39 g; WW: 34.38 Por; Potas: 4823.35 mg; Sód: 10367.66 mg; Fosfor: 2233.82 mg; Żelazo: 19.29 mg; Witamina B12: 26.80 ug; Magnez: 443.98 mg; Witamina D: 12.26 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
ogórek świeży 100 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierogi z truskawkami -projekt 350 g
budyń 200 ml
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
twaróg 100 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3227.34 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 120.06 g; Węglowodany ogółem: 459.29 g; Witamina C: 136.37 mg; Wapń: 1576.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1388.68 ug; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; WW: 46.14 Por; Potas: 2615.10 mg; Sód: 3327.45 mg; Fosfor: 1769.11 mg; Żelazo: 10.67 mg; Witamina B12: 5.52 ug; Magnez: 270.30 mg; Witamina D: 2.00 ug;

2024-02-05

2b

podstawowa**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
flaki projekt 350 g
(**GLU**)
chleb 100g 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2815.39 kcal; Białko ogółem: 128.29 g; Tłuszcz: 86.20 g; Węglowodany ogółem: 407.12 g; Witamina C: 97.62 mg; Wapń: 1001.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1160.61 ug; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; WW: 40.76 Por; Potas: 3434.67 mg; Sód: 5315.92 mg; Fosfor: 1530.06 mg; Żelazo: 12.00 mg; Witamina B12: 3.39 ug; Magnez: 334.23 mg; Witamina D: 1.15 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3045.63 kcal; Białko ogółem: 145.86 g; Tłuszcz: 108.06 g; Węglowodany ogółem: 396.31 g; Witamina C: 234.99 mg; Wapń: 951.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1012.22 ug; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; WW: 39.65 Por; Potas: 5347.60 mg; Sód: 8548.71 mg; Fosfor: 2066.44 mg; Żelazo: 13.23 mg; Witamina B12: 4.55 ug; Magnez: 452.06 mg; Witamina D: 2.67 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3175.02 kcal; Białko ogółem: 143.44 g; Tłuszcz: 118.57 g; Węglowodany ogółem: 405.98 g; Witamina C: 134.45 mg; Wapń: 887.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1095.41 ug; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; WW: 40.59 Por; Potas: 5292.90 mg; Sód: 7213.07 mg; Fosfor: 2017.65 mg; Żelazo: 14.93 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 438.88 mg; Witamina D: 3.07 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2984.41 kcal; Białko ogółem: 152.58 g; Tłuszcz: 113.07 g; Węglowodany ogółem: 367.55 g; Witamina C: 229.53 mg; Wapń: 561.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1078.79 ug; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; WW: 36.60 Por; Potas: 5005.78 mg; Sód: 8897.04 mg; Fosfor: 1999.11 mg; Żelazo: 14.04 mg; Witamina B12: 4.30 ug; Magnez: 416.00 mg; Witamina D: 3.59 ug;

vegetariańska**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pesto ze szpinaku projekt 120 g
(**MLE**)
ziemniaki 4 szt 4 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser topiony 100 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3070.57 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 134.70 g; Węglowodany ogółem: 392.78 g; Witamina C: 204.06 mg; Wapń: 1883.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2357.31 ug; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; WW: 39.28 Por; Potas: 4103.77 mg; Sód: 5197.98 mg; Fosfor: 2195.05 mg; Żelazo: 14.15 mg; Witamina B12: 5.21 ug; Magnez: 419.33 mg; Witamina D: 0.95 ug;

2024-02-06

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(MLE)
pieczeń rzymska 57 g

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g
(SOJ, SEL)
ziemniaki z masłem 250 g
kapusta biała zasmażana 130 g
(GLU)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2781.01 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 120.18 g; Węglowodany ogółem: 339.25 g; Witamina C: 158.55 mg; Wapń: 934.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1214.89 ug; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; WW: 33.91 Por; Potas: 3967.71 mg; Sód: 9162.69 mg; Fosfor: 1730.89 mg; Żelazo: 13.78 mg; Witamina B12: 5.81 ug; Magnez: 355.86 mg; Witamina D: 3.60 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(MLE)
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ)

Obiad

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

Kolacja

pasta z jajek 100 g
(JAJ)

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

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2590.70 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 92.92 g; Węglowodany ogółem: 343.32 g; Witamina C: 77.38 mg; Wapń: 860.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3353.27 ug; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; WW: 34.43 Por; Potas: 4043.70 mg; Sód: 8582.28 mg; Fosfor: 1780.69 mg; Żelazo: 12.64 mg; Witamina B12: 5.39 ug; Magnez: 365.79 mg; Witamina D: 3.23 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(MLE)
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ)

Obiad

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

Kolacja

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
szynka konserwowa 36 g

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

Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2510.10 kcal; Białko ogółem: 127.35 g; Tłuszcz: 80.64 g; Węglowodany ogółem: 338.81 g; Witamina C: 75.47 mg; Wapń: 816.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2988.12 ug; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; WW: 33.94 Por; Potas: 4169.10 mg; Sód: 7386.38 mg; Fosfor: 1777.39 mg; Żelazo: 11.58 mg; Witamina B12: 4.19 ug; Magnez: 368.14 mg; Witamina D: 1.59 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(MLE)
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ)

2. śniadanie

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

Obiad

schab duszony-dieta -projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
kapusta biała zasmażana weg 130 g
(GLU)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

pasta z jajek 100 g
(JAJ)

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

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2593.37 kcal; Białko ogółem: 127.40 g; Tłuszcz: 105.33 g; Węglowodany ogółem: 310.79 g; Witamina C: 151.18 mg; Wapń: 784.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1121.45 ug; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; WW: 30.89 Por; Potas: 3748.60 mg; Sód: 6839.87 mg; Fosfor: 1799.09 mg; Żelazo: 12.78 mg; Witamina B12: 4.95 ug; Magnez: 337.29 mg; Witamina D: 3.52 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(MLE)
marmolada do zupy 40 g

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
racuchy z jabłkami 350 g
(GLU, JAJ, MLE)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

pasta z jajek 100 g
(JAJ)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
sałata -projekt 15 g
jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2979.17 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 93.93 g; Węglowodany ogółem: 461.89 g; Witamina C: 61.55 mg; Wapń: 1064.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1252.29 ug; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; WW: 46.39 Por; Potas: 2663.30 mg; Sód: 5944.25 mg; Fosfor: 1536.80 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina B12: 6.17 ug; Magnez: 268.21 mg; Witamina D: 2.81 ug;

2024-02-07

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
pomidor 100 100 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
szynka łopatkowa 57 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy_fr3

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2942.81 kcal; Białko ogółem: 133.96 g; Tłuszcz: 119.33 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; Witamina C: 128.35 mg; Wapń: 1239.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1389.94 ug; Błonnik pokarmowy: 37.99 g; WW: 36.92 Por; Potas: 5331.68 mg; Sód: 12701.69 mg; Fosfor: 2490.08 mg; Żelazo: 20.52 mg; Witamina B12: 22.18 ug; Magnez: 528.42 mg; Witamina D: 12.38 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2585.21 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 93.17 g; Węglowodany ogółem: 361.22 g; Witamina C: 105.43 mg; Wapń: 861.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1483.74 ug; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; WW: 36.11 Por; Potas: 4548.98 mg; Sód: 12045.59 mg; Fosfor: 1804.08 mg; Żelazo: 14.71 mg; Witamina B12: 4.45 ug; Magnez: 462.42 mg; Witamina D: 1.66 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem drobno starte 130 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

sałatka jarzynowa -dieta niskotłuszczowe 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2702.11 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 100.94 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; Witamina C: 112.86 mg; Wapń: 904.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2079.74 ug; Błonnik pokarmowy: 36.74 g; WW: 36.64 Por; Potas: 5035.20 mg; Sód: 13019.20 mg; Fosfor: 1950.61 mg; Żelazo: 15.81 mg; Witamina B12: 4.76 ug; Magnez: 492.52 mg; Witamina D: 2.03 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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
pomidor 100 100 g

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g

surówka z warzyw mieszanych -cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 50g 50 g
ser do chleba smakowy 1/2szt 62,5 g
(**MLE**)

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2446.89 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 85.16 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; Witamina C: 104.42 mg; Wapń: 516.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2740.23 ug; Błonnik pokarmowy: 40.77 g; WW: 34.00 Por; Potas: 4166.99 mg; Sód: 12159.80 mg; Fosfor: 1842.74 mg; Żelazo: 13.86 mg; Witamina B12: 3.85 ug; Magnez: 446.25 mg; Witamina D: 1.40 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)
pomidor 100 100 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2997.98 kcal; Białko ogółem: 128.80 g; Tłuszcz: 109.02 g; Węglowodany ogółem: 411.65 g; Witamina C: 158.44 mg; Wapń: 1967.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1586.03 ug; Błonnik pokarmowy: 39.35 g; WW: 41.10 Por; Potas: 5752.92 mg; Sód: 7972.51 mg; Fosfor: 2787.61 mg; Żelazo: 19.07 mg; Witamina B12: 23.42 ug; Magnez: 531.72 mg; Witamina D: 12.15 ug;

2024-02-08

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
mizeria 100 g
(**MLE**)
pączek 1 szt
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3257.65 kcal; Białko ogółem: 130.41 g; Tłuszcz: 104.58 g; Węglowodany ogółem: 473.48 g; Witamina C: 105.05 mg; Wapń: 1058.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1259.45 ug; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; WW: 47.42 Por; Potas: 4375.01 mg; Sód: 5371.44 mg; Fosfor: 2041.47 mg; Żelazo: 14.15 mg; Witamina B12: 5.45 ug; Magnez: 397.97 mg; Witamina D: 2.40 ug;

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)

pieś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(**MLE**)
pączek 1 szt
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220 ml
(**SEL**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3172.80 kcal; Białko ogółem: 136.55 g; Tłuszcz: 95.90 g; Węglowodany ogółem: 459.40 g; Witamina C: 96.60 mg; Wapń: 1049.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1469.81 ug; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; WW: 46.00 Por; Potas: 4214.37 mg; Sód: 5599.31 mg; Fosfor: 2006.08 mg; Żelazo: 13.76 mg; Witamina B12: 5.34 ug; Magnez: 390.44 mg; Witamina D: 2.21 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

pieś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona z jogurtem 80 g
drożdżowka 1 szt
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220 ml
(**SEL**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2881.71 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz: 78.40 g; Węglowodany ogółem: 445.69 g; Witamina C: 107.88 mg; Wapń: 865.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1153.18 ug; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; WW: 44.60 Por; Potas: 4254.49 mg; Sód: 6451.53 mg; Fosfor: 1831.09 mg; Żelazo: 12.88 mg; Witamina B12: 4.52 ug; Magnez: 389.72 mg; Witamina D: 2.07 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg z serem 100 g
(**MLE**)
kielbasa żywiecka- 36 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
ryba w folii z jarzynami 80 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
pieś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(**MLE**)
mandarynka 100 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
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220 ml
(**SEL**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2722.48 kcal; Białko ogółem: 152.80 g; Tłuszcz: 95.24 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Witamina C: 108.76 mg; Wapń: 668.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1548.28 ug; Błonnik pokarmowy: 37.87 g; WW: 34.64 Por; Potas: 4592.78 mg; Sód: 6026.75 mg; Fosfor: 2309.45 mg; Żelazo: 14.26 mg; Witamina B12: 8.17 ug; Magnez: 463.23 mg; Witamina D: 2.12 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
kopytka z masłem -projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)
mizeria 100 g
(**MLE**)
pączek 1 szt
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jablko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3556.41 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Tłuszcz: 102.39 g; Węglowodany ogółem: 570.68 g; Witamina C: 130.28 mg; Wapń: 1098.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1469.81 ug; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; WW: 57.09 Por; Potas: 4807.46 mg; Sód: 2996.36 mg; Fosfor: 2116.40 mg; Żelazo: 13.71 mg; Witamina B12: 8.52 ug; Magnez: 415.56 mg; Witamina D: 2.50 ug;

2024-02-09

2b

podstawowa

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

powidło do zupy 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
herbata z cukrem 500 ml

Obiad

fasolowa z ziemniakami 500 ml
ryż do obiadu na gesto 200 g
(**MLE**)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3067.18 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 89.30 g; Węglowodany ogółem: 508.90 g; Witamina C: 133.69 mg; Wapń: 1172.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1524.50 ug; Błonnik pokarmowy: 41.90 g; WW: 51.15 Por; Potas: 4605.75 mg; Sód: 8602.15 mg; Fosfor: 1919.75 mg; Żelazo: 15.92 mg; Witamina B12: 3.36 ug; Magnez: 499.52 mg; Witamina D: 2.32 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
herbata z cukrem 500 ml

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
ryż do obiadu na gesto 200 g
(**MLE**)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)
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**)
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3060.88 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 92.25 g; Węglowodany ogółem: 490.84 g; Witamina C: 143.83 mg; Wapń: 1087.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1616.10 ug; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; WW: 49.30 Por; Potas: 3930.16 mg; Sód: 6828.33 mg; Fosfor: 1564.80 mg; Żelazo: 11.37 mg; Witamina B12: 3.39 ug; Magnez: 358.67 mg; Witamina D: 2.36 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
herbata z cukrem 500 ml

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
ryż do obiadu na gesto 200 g
(**MLE**)

sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)
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**)
pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3074.38 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 92.40 g; Węglowodany ogółem: 487.84 g; Witamina C: 143.83 mg; Wapń: 1086.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1616.10 ug; Błonnik pokarmowy: 23.86 g; WW: 49.00 Por; Potas: 3913.66 mg; Sód: 6921.33 mg; Fosfor: 1567.80 mg; Żelazo: 11.52 mg; Witamina B12: 3.39 ug; Magnez: 360.17 mg; Witamina D: 2.36 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałatka z pieczarek 100 g
(**JAJ, MLE**)
szynka łopatkowa 57 g

2. śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
ryż z mieszaną warzyw. i miesem wieprzowym-dieta 300 g
(**SEL**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2676.68 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 104.17 g; Węglowodany ogółem: 355.31 g; Witamina C: 166.73 mg; Wapń: 1122.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1879.97 ug; Błonnik pokarmowy: 34.87 g; WW: 35.50 Por; Potas: 4145.33 mg; Sód: 8891.65 mg; Fosfor: 1934.60 mg; Żelazo: 14.38 mg; Witamina B12: 3.96 ug; Magnez: 383.33 mg; Witamina D: 5.43 ug;

vegetariańska

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
nutella 25 g
jogurt naturalny 150 g
herbata z cukrem 500 ml

Obiad

fasolowa z ziemniakami 500 ml
ryż do obiadu na gesto 200 g
(**MLE**)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

napój owocowy 400 ml

Kolacjaherbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałatka z pieczarek 100 g
(**JAJ, MLE**)

pomidor 100 100 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :3242.30 kcal; Białko ogółem: 94.76 g;
Tłuszcz: 96.72 g; Węglowodany
ogółem: 538.54 g; Witamina C: 152.45
mg; Wapń: 1734.50 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1412.50 ug; Błonnik
pokarmowy: 44.80 g; WW: 54.06 Por;
Potas: 4856.30 mg; Sód: 6643.01 mg;
Fosfor: 2296.09 mg; Żelazo: 17.19 mg;
Witamina B12: 5.11 ug; Magnez:
540.09 mg; Witamina D: 2.90 ug;**2024-02-10****2b****podstawowa****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
ketchup 11 g**Obiad**solferino zabelana z ziemniakami 500
ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wołowy projekt-nor 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 100 g
(**GLU**)
ogórek kiszony 100g 100 g

napój owocowy 400 ml

Kolacjapieczeń rzymska 57 g
herbata z cukrem 500 ml
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb razowy 150g 150 g
sałata -projekt 15 g**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :2502.65 kcal; Białko ogółem: 115.99 g;
Tłuszcz: 82.98 g; Węglowodany
ogółem: 351.63 g; Witamina C: 69.32
mg; Wapń: 838.46 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 865.89 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.75 g; WW: 35.18 Por;
Potas: 3818.13 mg; Sód: 5242.99 mg;
Fosfor: 1895.79 mg; Żelazo: 14.14 mg;
Witamina B12: 5.84 ug; Magnez:
380.20 mg; Witamina D: 1.56 ug;**łatwo strawna****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 100 100 g**Obiad**solferino zabelana z ziemniakami 500
ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 100 g
(**GLU**)
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml**Kolacja**herbata z cukrem 500 ml
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :2547.57 kcal; Białko ogółem: 123.97 g;
Tłuszcz: 78.56 g; Węglowodany
ogółem: 369.23 g; Witamina C: 103.33
mg; Wapń: 905.64 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2551.14 ug; Błonnik
pokarmowy: 37.40 g; WW: 37.05 Por;
Potas: 4571.48 mg; Sód: 6035.52 mg;
Fosfor: 2062.00 mg; Żelazo: 15.86 mg;
Witamina B12: 6.00 ug; Magnez:
417.38 mg; Witamina D: 1.75 ug;**niskotłuszczowe****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 100 100 g**Obiad**solferino zabelana dieta
niskotłuszczowa 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 100 g
(**GLU**)
surówka z warzyw mieszanych drobno
starta 100 g
napój owocowy 400 ml**Kolacja**herbata z cukrem 500 ml
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :2516.07 kcal; Białko ogółem: 123.66 g;
Tłuszcz: 75.26 g; Węglowodany
ogółem: 368.26 g; Witamina C: 98.67
mg; Wapń: 907.99 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2488.54 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.68 g; WW: 36.94 Por;
Potas: 4502.50 mg; Sód: 5786.43 mg;
Fosfor: 2062.87 mg; Żelazo: 15.63 mg;
Witamina B12: 6.04 ug; Magnez:
410.78 mg; Witamina D: 1.73 ug;**cukrzyca 5****Śniadanie**herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 100 100 g**2. Śniadanie**chleb 30g 30 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)**Obiad**solferino zabelana z ziemniakami 500
ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)kasza jęczmienna 100 g
(**GLU**)surówka z warzyw mieszanych
-cukrzyca 100 g
(**MLE**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorekchleb 30g 30 g
parówka 60g 50 g
(**SOJ**)**Kolacja**herbata b/c 500 ml
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g**Posiłek nocny**

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :2477.52 kcal; Białko ogółem: 124.62 g;
Tłuszcz: 83.19 g; Węglowodany
ogółem: 344.51 g; Witamina C: 98.23
mg; Wapń: 486.37 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2591.46 ug; Błonnik
pokarmowy: 41.99 g; WW: 34.40 Por;
Potas: 4238.64 mg; Sód: 6394.91 mg;
Fosfor: 1942.39 mg; Żelazo: 17.75 mg;
Witamina B12: 5.39 ug; Magnez:
399.74 mg; Witamina D: 2.73 ug;**wegetariańska****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 100 100 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(GLU, MLE, SEL)

kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g

(GLU)

ogórek kiszony 100g 100 g

napój owocowy 400 ml

jogurt naturalny 150 g

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

konserwa rybna 1/2 szt 120 g

(RYB)

chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg 50 g 50 g

(MLE)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2583.17 kcal; Białko ogółem: 110.24 g;

Tłuszcz: 82.25 g; Węglowodany

ogółem: 384.96 g; Witamina C: 144.47

mg; Wapń: 1443.21 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1355.39 ug; Błonnik

pokarmowy: 37.85 g; WW: 38.54 Por;

Potas: 4637.94 mg; Sód: 4601.40 mg;

Fosfor: 2388.23 mg; Żelazo: 16.04 mg;

Witamina B12: 21.55 ug; Magnez:

433.13 mg; Witamina D: 11.82 ug;