

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**2024-02-11****2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kiełbasa zwyczajna z rusztu 120 g
(**SOJ, SEL**)
musztarda 11 g
(**GOR**)
pomidor 50 g 50 g
musztarda 11 g
(**GOR**)

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-nor -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 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
twaróg na słońo 100 g
(**MLE**)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2844.73 kcal; Białko ogółem: 122.53 g;
Tłuszcz: 109.27 g; Węglowodany
ogółem: 368.70 g; Witamina C: 106.39
mg; Wapń: 854.56 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 804.52 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.56 g; WW: 36.87 Por;
Potas: 4268.07 mg; Sód: 8739.54 mg;
Fosfor: 1758.36 mg; Żelazo: 12.71 mg;
Witamina B12: 4.55 ug; Magnez:
382.77 mg; Witamina D: 2.05 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło 20g 20 g
(**MLE**)
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
ketchup 11 g
pomidor 50 g 50 g

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 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słońo 100 g
(**MLE**)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2594.07 kcal; Białko ogółem: 113.76 g;
Tłuszcz: 92.18 g; Węglowodany
ogółem: 351.04 g; Witamina C: 85.73
mg; Wapń: 846.02 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2843.33 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.78 g; WW: 35.14 Por;
Potas: 4055.09 mg; Sód: 6614.29 mg;
Fosfor: 1672.83 mg; Żelazo: 11.36 mg;
Witamina B12: 4.13 ug; Magnez:
347.64 mg; Witamina D: 1.88 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku
57 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

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 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słońo 100 g
(**MLE**)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2496.84 kcal; Białko ogółem: 117.36 g;
Tłuszcz: 83.27 g; Węglowodany
ogółem: 344.64 g; Witamina C: 83.23
mg; Wapń: 800.05 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2831.48 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.30 g; WW: 34.54 Por;
Potas: 4180.04 mg; Sód: 6647.87 mg;
Fosfor: 1732.54 mg; Żelazo: 10.99 mg;
Witamina B12: 4.13 ug; Magnez:
354.92 mg; Witamina D: 1.60 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło 20g 20 g
(**MLE**)
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta kiszona zasmażana 130 g
(**GLU**)
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
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

twaróg na słońo 100 g
(**MLE**)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2714.32 kcal; Białko ogółem: 132.68 g;
Tłuszcz: 103.86 g; Węglowodany
ogółem: 336.34 g; Witamina C: 97.76
mg; Wapń: 743.55 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 852.27 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.45 g; WW: 33.36 Por;
Potas: 4068.15 mg; Sód: 7653.18 mg;
Fosfor: 1959.18 mg; Żelazo: 15.23 mg;
Witamina B12: 19.77 ug; Magnez:
360.28 mg; Witamina D: 11.51 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**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta kiszona zasmażana 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słońo 100 g
(**MLE**)
nutella 25 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jablko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2906.36 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 111.67 g; Węglowodany ogółem: 399.92 g; Witamina C: 101.89 mg; Wapń: 1459.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1131.32 ug; Błonnik pokarmowy: 36.26 g; WW: 40.03 Por; Potas: 4630.31 mg; Sód: 6592.26 mg; Fosfor: 2069.57 mg; Żelazo: 15.48 mg; Witamina B12: 4.97 ug; Magnez: 450.85 mg; Witamina D: 1.83 ug;

2024-02-12

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
miód 25 g
mandarynka 100 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, SOJ, SEL**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

sałatka z pieczarek 100 g
(**JAJ, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 3073.37 kcal; Białko ogółem: 123.15 g; Tłuszcz: 108.71 g; Węglowodany ogółem: 429.11 g; Witamina C: 140.23 mg; Wapń: 1406.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1168.16 ug; Błonnik pokarmowy: 32.06 g; WW: 42.88 Por; Potas: 4226.17 mg; Sód: 6289.03 mg; Fosfor: 2091.64 mg; Żelazo: 15.33 mg; Witamina B12: 5.70 ug; Magnez: 394.93 mg; Witamina D: 3.97 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
miód 25 g
mandarynka 100 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, SOJ**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 100 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2909.82 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 89.16 g; Węglowodany ogółem: 435.36 g; Witamina C: 256.10 mg; Wapń: 1242.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1013.76 ug; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; WW: 43.61 Por; Potas: 4420.07 mg; Sód: 5787.18 mg; Fosfor: 1775.49 mg; Żelazo: 13.59 mg; Witamina B12: 4.10 ug; Magnez: 399.63 mg; Witamina D: 1.73 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
miód 25 g
mandarynka 100 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 100 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 3024.42 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 104.66 g; Węglowodany ogółem: 419.98 g; Witamina C: 134.05 mg; Wapń: 1066.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1691.96 ug; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; WW: 42.07 Por; Potas: 4244.92 mg; Sód: 5494.03 mg; Fosfor: 1810.84 mg; Żelazo: 13.91 mg; Witamina B12: 4.66 ug; Magnez: 393.08 mg; Witamina D: 2.28 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
mandarynka 100 g

2. śniadanie

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

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, SOJ**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
ser topiony 1/2szt 50 g
(**MLE**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 100 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2833.52 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 101.69 g; Węglowodany ogółem: 380.36 g; Witamina C: 237.30 mg; Wapń: 1027.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1138.46 ug; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; WW: 37.92 Por; Potas: 4040.25 mg; Sód: 6643.44 mg; Fosfor: 1950.16 mg; Żelazo: 14.57 mg; Witamina B12: 4.08 ug; Magnez: 370.44 mg; Witamina D: 2.67 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
miód 25 g
mandarynka 100 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
łazanki z kapustą białą i pieczarkami -projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sałatka z pieczarek 100 g
(**JAJ, MLE**)

jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2774.57 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 90.67 g; Węglowodany ogółem: 414.03 g; Witamina C: 239.19 mg; Wapń: 1523.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1380.46 ug; Błonnik pokarmowy: 36.47 g; WW: 41.34 Por; Potas: 4319.57 mg; Sód: 5036.43 mg; Fosfor: 2092.14 mg; Żelazo: 14.91 mg; Witamina B12: 5.68 ug; Magnez: 395.53 mg; Witamina D: 5.33 ug;

2024-02-13

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

pasztetowa 90 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos myśliwski -projekt 205 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ryż 200 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
ogórek świeży 100 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3160.33 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 139.97 g; Węglowodany ogółem: 385.54 g; Witamina C: 92.42 mg; Wapń: 823.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2812.50 ug; Błonnik pokarmowy: 22.88 g; WW: 38.57 Por; Potas: 3445.87 mg; Sód: 9169.36 mg; Fosfor: 1713.82 mg; Żelazo: 15.90 mg; Witamina B12: 9.99 ug; Magnez: 320.37 mg; Witamina D: 2.78 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
pasztet z indyka 70 g
(**GLU, GOR**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa -projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
marchewka duszona świeża 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3150.01 kcal; Białko ogółem: 135.46 g; Tłuszcz: 116.99 g; Węglowodany ogółem: 413.64 g; Witamina C: 88.94 mg; Wapń: 875.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4788.15 ug; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; WW: 41.43 Por; Potas: 4399.23 mg; Sód: 8987.62 mg; Fosfor: 1942.80 mg; Żelazo: 15.50 mg; Witamina B12: 10.48 ug; Magnez: 375.60 mg; Witamina D: 4.40 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
marchewka duszona świeża 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3059.81 kcal; Białko ogółem: 139.76 g; Tłuszcz: 105.89 g; Węglowodany ogółem: 412.10 g; Witamina C: 86.14 mg; Wapń: 850.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3247.65 ug; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; WW: 41.29 Por; Potas: 4440.13 mg; Sód: 9140.72 mg; Fosfor: 1985.40 mg; Żelazo: 12.80 mg; Witamina B12: 4.27 ug; Magnez: 380.50 mg; Witamina D: 4.05 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
pasztet z indyka 70 g
(**GLU, GOR**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 100 100 g

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g

fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3151.63 kcal; Białko ogółem: 145.52 g; Tłuszcz: 125.29 g; Węglowodany ogółem: 391.99 g; Witamina C: 103.42 mg; Wapń: 482.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2812.77 ug; Błonnik pokarmowy: 37.02 g; WW: 39.10 Por; Potas: 4206.36 mg; Sód: 9369.64 mg; Fosfor: 1904.77 mg; Żelazo: 17.35 mg; Witamina B12: 9.56 ug; Magnez: 378.38 mg; Witamina D: 4.79 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**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

pomidor 100 100 g

Obiadjarzynowa zabelana z ziemniakami
500 ml**(GLU, MLE, SEL)**leczo wegetariańskie-projekt 350 g
(GLU, MLE)

ryż 200 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

ser do chleba 125 g
(MLE)

masło mix 20g 20 g

chleb 150g 150 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocnyserek homogenizowany owocowy 150
g
(MLE)**Wartości odżywcze:** Energia :

3002.17 kcal; Białko ogółem: 114.17 g;

Tłuszcz: 106.10 g; Węglowodany

ogółem: 427.93 g; Witamina C: 410.50

mg; Wapń: 1815.00 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2413.60 ug; Błonnik

pokarmowy: 33.35 g; WW: 42.93 Por;

Potas: 4135.98 mg; Sód: 6032.06 mg;

Fosfor: 2066.30 mg; Żelazo: 11.14 mg;

Witamina B12: 5.87 ug; Magnez:

345.92 mg; Witamina D: 1.73 ug;

2024-02-14**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)ser żółty 36g 36 g
(MLE)

pomidor 100 100 g

Obiadcebulowa z grzankami 500 g
(GLU, MLE)makaron z jabłkami i cynamonem 300
g**(GLU, JAJ)**

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2973.97 kcal; Białko ogółem: 106.37 g;

Tłuszcz: 108.12 g; Węglowodany

ogółem: 419.22 g; Witamina C: 77.58

mg; Wapń: 1396.96 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1344.22 ug; Błonnik

pokarmowy: 28.25 g; WW: 41.99 Por;

Potas: 3044.10 mg; Sód: 7449.89 mg;

Fosfor: 1967.91 mg; Żelazo: 14.50 mg;

Witamina B12: 21.96 ug; Magnez:

319.38 mg; Witamina D: 12.73 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

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

miód 25 g

mandarynka 100 g

Obiadziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)makaron z jabłkami i cynamonem 350
g**(GLU, JAJ)**

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2981.73 kcal; Białko ogółem: 100.42 g;

Tłuszcz: 83.58 g; Węglowodany

ogółem: 481.91 g; Witamina C: 119.33

mg; Wapń: 886.19 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1302.50 ug; Błonnik

pokarmowy: 29.79 g; WW: 48.16 Por;

Potas: 3353.04 mg; Sód: 10189.99 mg;

Fosfor: 1564.14 mg; Żelazo: 12.21 mg;

Witamina B12: 5.36 ug; Magnez:

345.31 mg; Witamina D: 3.25 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

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

miód 25 g

mandarynka 100 g

Obiadziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)makaron z jabłkami i cynamonem 350
g**(GLU, JAJ)**

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

ryba w folii z jarzynami 80 g

twaróg 50 g 50 g

(MLE)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2984.43 kcal; Białko ogółem: 110.70 g;

Tłuszcz: 78.89 g; Węglowodany

ogółem: 483.39 g; Witamina C: 122.15

mg; Wapń: 858.21 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1296.65 ug; Błonnik

pokarmowy: 30.73 g; WW: 48.27 Por;

Potas: 3733.89 mg; Sód: 7479.44 mg;

Fosfor: 1749.18 mg; Żelazo: 10.41 mg;

Witamina B12: 7.81 ug; Magnez:

375.16 mg; Witamina D: 1.73 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)ser żółty 36g 36 g
(MLE)

pomidor 100 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

sałatka z pora 1/2 50 g

(JAJ, MLE, GOR)**Obiad**ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)makaron ze szpinakiem i serem żółtym
300 g**(GLU, JAJ, MLE)**

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(MLE)**Kolacja**

herbata b/c 500 ml

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

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2980.74 kcal; Białko ogółem: 113.89 g;

Tłuszcz: 130.76 g; Węglowodany

ogółem: 369.42 g; Witamina C: 157.78

mg; Wapń: 1335.92 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2668.72 ug; Błonnik

pokarmowy: 34.44 g; WW: 36.83 Por;

Potas: 3585.76 mg; Sód: 9562.92 mg;

Fosfor: 2042.82 mg; Żelazo: 19.66 mg;

Witamina B12: 21.11 ug; Magnez:

417.08 mg; Witamina D: 12.63 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)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 100 100 g

Obiad

cebulowa z grzankami 500 g
(**GLU, MLE**)
makaron z jabłkami i cynamonem 300 g
(**GLU, JAJ**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2973.97 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 108.12 g; Węglowodany ogółem: 419.22 g; Witamina C: 77.58 mg; Wapń: 1396.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1344.22 ug; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; WW: 41.99 Por; Potas: 3044.10 mg; Sód: 7449.89 mg; Fosfor: 1967.91 mg; Żelazo: 14.50 mg; Witamina B12: 21.96 ug; Magnez: 319.38 mg; Witamina D: 12.73 ug;

2024-02-15

2b

podstawowa

Śniadanie

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

pieczeń rzymska 57 g
pieczeń rzymska 36 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem 250 g
(**SEL**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
kielbasa żywiecka- 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3658.18 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 140.23 g; Węglowodany ogółem: 518.16 g; Witamina C: 247.88 mg; Wapń: 1554.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1114.35 ug; Błonnik pokarmowy: 41.39 g; WW: 51.60 Por; Potas: 5027.68 mg; Sód: 13342.01 mg; Fosfor: 2475.20 mg; Żelazo: 15.49 mg; Witamina B12: 5.08 ug; Magnez: 526.33 mg; Witamina D: 2.08 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 100 100 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 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 szynkowa drobiowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3095.48 kcal; Białko ogółem: 132.11 g; Tłuszcz: 94.40 g; Węglowodany ogółem: 454.75 g; Witamina C: 201.28 mg; Wapń: 1201.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1049.91 ug; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; WW: 45.47 Por; Potas: 5254.29 mg; Sód: 15475.93 mg; Fosfor: 2238.03 mg; Żelazo: 15.59 mg; Witamina B12: 5.97 ug; Magnez: 538.52 mg; Witamina D: 2.22 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 100 100 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
buraczki gotowane -dieta wątr 130 g
(**GLU, MLE**)
ziemniaki 250 250 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 szynkowa drobiowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3190.27 kcal; Białko ogółem: 129.44 g; Tłuszcz: 103.11 g; Węglowodany ogółem: 460.07 g; Witamina C: 100.75 mg; Wapń: 1128.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1118.14 ug; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; WW: 45.97 Por; Potas: 5187.95 mg; Sód: 14136.55 mg; Fosfor: 2182.15 mg; Żelazo: 17.27 mg; Witamina B12: 6.01 ug; Magnez: 524.34 mg; Witamina D: 2.60 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 100 100 g

2. Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3077.58 kcal; Białko ogółem: 147.85 g; Tłuszcz: 99.89 g; Węglowodany ogółem: 429.85 g; Witamina C: 199.01 mg; Wapń: 1093.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1323.06 ug; Błonnik pokarmowy: 38.30 g; WW: 42.79 Por; Potas: 5225.92 mg; Sód: 15740.09 mg; Fosfor: 2504.60 mg; Żelazo: 15.58 mg; Witamina B12: 9.26 ug; Magnez: 552.33 mg; Witamina D: 2.39 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
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

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
gołabki jarskie 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3328.39 kcal; Białko ogółem: 138.41 g; Tłuszcz: 98.27 g; Węglowodany ogółem: 511.44 g; Witamina C: 257.49 mg; Wapń: 2199.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2063.75 ug; Błonnik pokarmowy: 44.11 g; WW: 50.94 Por; Potas: 5270.14 mg; Sód: 11890.28 mg; Fosfor: 2671.98 mg; Żelazo: 13.10 mg; Witamina B12: 9.65 ug; Magnez: 565.80 mg; Witamina D: 0.93 ug;

2024-02-16

2b

podstawowa

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g
mortadela 36 g
jabłko 1 szt
herbata z cukrem 500 ml

Obiad

kapusniak z białej kapusty 500 ml
(GLU, SEL)
ryba smazona -projekt 170 g
(GLU, JAJ)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszzonej kapusty 150 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(MLE)
ser żółty 57 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3283.43 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 113.69 g; Węglowodany ogółem: 486.33 g; Witamina C: 217.43 mg; Wapń: 1437.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1786.56 ug; Błonnik pokarmowy: 41.85 g; WW: 48.42 Por; Potas: 5568.98 mg; Sód: 6106.69 mg; Fosfor: 2296.28 mg; Żelazo: 13.68 mg; Witamina B12: 9.69 ug; Magnez: 516.51 mg; Witamina D: 1.23 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(GLU, MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
jabłko 1 szt
herbata z cukrem 500 ml

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
ryba po grecku-projekt 220 g
(GLU)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2836.91 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 80.26 g; Węglowodany ogółem: 448.18 g; Witamina C: 140.12 mg; Wapń: 832.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2308.89 ug; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; WW: 44.81 Por; Potas: 4172.47 mg; Sód: 5843.35 mg; Fosfor: 1540.88 mg; Żelazo: 12.70 mg; Witamina B12: 2.77 ug; Magnez: 411.42 mg; Witamina D: 0.95 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(GLU, MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
jabłko gotowane 1 szt
herbata z cukrem 500 ml

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
ryba po grecku-projekt 220 g
(GLU)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
(MLE)

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2846.71 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 81.20 g; Węglowodany ogółem: 457.17 g; Witamina C: 146.67 mg; Wapń: 866.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2898.89 ug; Błonnik pokarmowy: 36.69 g; WW: 45.78 Por; Potas: 4428.27 mg; Sód: 6200.60 mg; Fosfor: 1569.41 mg; Żelazo: 12.78 mg; Witamina B12: 2.78 ug; Magnez: 425.82 mg; Witamina D: 0.96 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
schab gotowany 55g 55 g
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
ryba po grecku-projekt 220 g
(GLU)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jogurt naturalny 150 g

Kolacja

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2617.54 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 83.23 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; Witamina C: 131.42 mg; Wapń: 768.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2235.51 ug; Błonnik pokarmowy: 35.47 g; WW: 37.73 Por; Potas: 4425.58 mg; Sód: 5944.88 mg; Fosfor: 1589.00 mg; Żelazo: 12.35 mg; Witamina B12: 3.05 ug; Magnez: 394.56 mg; Witamina D: 1.54 ug;

vegetariańska

Śniadanie

herbata z cukrem 500 ml
zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
jabłko 1 szt

Obiad

kapusniak z białej kapusty 500 ml
(GLU, SEL)
ryba smazona -projekt 170 g
(GLU, JAJ)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszzonej kapusty 150 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(MLE)
ser żółty 57 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3326.63 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 115.97 g; Węglowodany ogółem: 486.37 g; Witamina C: 217.43 mg; Wapń: 1778.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1892.96 ug; Błonnik pokarmowy: 41.85 g; WW: 48.42 Por; Potas: 5533.78 mg; Sód: 6074.69 mg; Fosfor: 2463.48 mg; Żelazo: 13.44 mg; Witamina B12: 10.32 ug; Magnez: 522.51 mg; Witamina D: 1.15 ug;

2024-02-17

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
mielonka tyrolska 57 g
mielonka tyrolska 36 g
chrzan 20 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(GLU, SEL)
wątroba wieprzowa-projekt 220 g
(GLU)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2674.96 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 81.14 g; Węglowodany ogółem: 395.83 g; Witamina C: 142.74 mg; Wapń: 758.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 24293.22 ug; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; WW: 39.73 Por; Potas: 3984.60 mg; Sód: 7932.14 mg; Fosfor: 1963.88 mg; Żelazo: 42.87 mg; Witamina B12: 47.86 ug; Magnez: 343.16 mg; Witamina D: 2.84 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
ketchup -projekt 20 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(GLU, SEL)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(MLE)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

twaróg na słodko 100 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2680.90 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 79.22 g; Węglowodany ogółem: 396.60 g; Witamina C: 89.00 mg; Wapń: 820.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1027.19 ug; Błonnik pokarmowy: 28.50 g; WW: 39.75 Por; Potas: 4245.07 mg; Sód: 9915.34 mg; Fosfor: 1802.89 mg; Żelazo: 11.93 mg; Witamina B12: 3.59 ug; Magnez: 386.84 mg; Witamina D: 3.50 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

grycikowa 500 ml
(GLU, SEL)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
twaróg na słodko 100 g
(MLE)
chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g
miód 25 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2650.64 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 76.00 g; Węglowodany ogółem: 395.83 g; Witamina C: 107.20 mg; Wapń: 837.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1068.89 ug; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; WW: 39.70 Por; Potas: 4470.17 mg; Sód: 8551.40 mg; Fosfor: 1820.87 mg; Żelazo: 12.12 mg; Witamina B12: 3.63 ug; Magnez: 380.50 mg; Witamina D: 3.48 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
serek do chleba 1/2szt 62,5 g
(MLE)

Obiad

grycikowa 500 ml
(GLU, SEL)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera cukrzyca 100 g
(MLE)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
parówka 60g 50 g
(SOJ)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
twaróg z rzodkiewką 100 g
(MLE)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jablko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2558.45 kcal; Białko ogółem: 130.70 g;
Tłuszcz: 87.78 g; Węglowodany
ogółem: 340.54 g; Witamina C: 103.56
mg; Wapń: 441.09 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1030.14 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.84 g; WW: 33.96 Por;
Potas: 4252.77 mg; Sód: 9151.45 mg;
Fosfor: 1746.56 mg; Żelazo: 13.20 mg;
Witamina B12: 2.71 ug; Magnez:
371.14 mg; Witamina D: 3.78 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek z serem żółtym 100 g
(JAJ, MLE)
pomidor 100 100 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(GLU, SEL)
gzik pilotaż-projekt 130 g
(MLE)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

twaróg na słodko 100 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g

Posiłek nocny

jablko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2500.27 kcal; Białko ogółem: 94.01 g;
Tłuszcz: 77.03 g; Węglowodany
ogółem: 383.43 g; Witamina C: 112.78
mg; Wapń: 1148.79 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1381.37 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.21 g; WW: 38.48 Por;
Potas: 3590.35 mg; Sód: 7815.46 mg;
Fosfor: 1646.32 mg; Żelazo: 9.89 mg;
Witamina B12: 4.69 ug; Magnez:
321.86 mg; Witamina D: 1.51 ug;