

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024-02-25

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z chrzanem 130 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2828.50 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 101.38 g; Węglowodany ogółem: 379.05 g; Witamina C: 114.41 mg; Wapń: 1093.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2524.03 ug; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; WW: 37.85 Por; Potas: 4749.42 mg; Sód: 7446.15 mg; Fosfor: 1879.89 mg; Żelazo: 15.50 mg; Witamina B12: 11.03 ug; Magnez: 403.55 mg; Witamina D: 2.27 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2876.60 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Tłuszcz: 105.92 g; Węglowodany ogółem: 369.06 g; Witamina C: 87.25 mg; Wapń: 1057.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2510.03 ug; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; WW: 36.84 Por; Potas: 4448.12 mg; Sód: 7611.65 mg; Fosfor: 1841.34 mg; Żelazo: 15.25 mg; Witamina B12: 11.03 ug; Magnez: 389.10 mg; Witamina D: 2.23 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
szynka konserwowa 36 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2714.47 kcal; Białko ogółem: 133.96 g; Tłuszcz: 87.47 g; Węglowodany ogółem: 364.49 g; Witamina C: 84.97 mg; Wapń: 1019.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 941.62 ug; Błonnik pokarmowy: 20.36 g; WW: 36.39 Por; Potas: 4544.20 mg; Sód: 7838.33 mg; Fosfor: 1883.31 mg; Żelazo: 13.08 mg; Witamina B12: 4.89 ug; Magnez: 396.53 mg; Witamina D: 1.95 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

2. śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych -cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

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

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2728.81 kcal; Białko ogółem: 132.43 g; Tłuszcz: 106.06 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; Witamina C: 73.61 mg; Wapń: 1100.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3853.36 ug; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; WW: 33.37 Por; Potas: 4136.10 mg; Sód: 7875.18 mg; Fosfor: 2013.79 mg; Żelazo: 14.67 mg; Witamina B12: 14.18 ug; Magnez: 382.42 mg; Witamina D: 3.91 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ogórek kiszony 100g 100 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :

3032.65 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 116.33 g; Węglowodany ogółem: 421.95 g; Witamina C: 113.03 mg; Wapń: 1590.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1122.94 ug; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; WW: 42.22 Por; Potas: 5184.53 mg; Sód: 6810.37 mg; Fosfor: 2483.60 mg; Żelazo: 17.45 mg; Witamina B12: 10.64 ug; Magnez: 479.76 mg; Witamina D: 5.13 ug;

2024-02-26

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(GLU, JAJ, 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
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(JAJ)
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :

2845.61 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 98.07 g; Węglowodany ogółem: 396.03 g; Witamina C: 57.38 mg; Wapń: 1292.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1129.95 ug; Błonnik pokarmowy: 22.66 g; WW: 39.58 Por; Potas: 3020.88 mg; Sód: 7947.98 mg; Fosfor: 2029.01 mg; Żelazo: 15.59 mg; Witamina B12: 22.16 ug; Magnez: 351.84 mg; Witamina D: 12.67 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(GLU, JAJ, 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
jajko gotowane 100 g
(JAJ)
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :

2768.26 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 84.90 g; Węglowodany ogółem: 408.70 g; Witamina C: 172.72 mg; Wapń: 1156.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1115.35 ug; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; WW: 40.96 Por; Potas: 3112.48 mg; Sód: 7755.03 mg; Fosfor: 1755.01 mg; Żelazo: 12.91 mg; Witamina B12: 5.43 ug; Magnez: 356.49 mg; Witamina D: 3.13 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
pierś z kurczaka 55 g
dżem 40g do zupy 40 g
jogurt owocowy 150 ml
masło mix 20g 20 g

Wartości odżywcze: Energia :

2759.41 kcal; Białko ogółem: 122.46 g; Tłuszcz: 91.92 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; Witamina C: 53.85 mg; Wapń: 947.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1776.40 ug; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; WW: 37.95 Por; Potas: 3283.54 mg; Sód: 4582.13 mg; Fosfor: 1835.44 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina B12: 4.79 ug; Magnez: 353.82 mg; Witamina D: 1.98 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)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
jogurt naturalny 150 g

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(GLU, JAJ, 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
serek do chleba 1/2szt 62,5 g
(MLE)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(JAJ)
ser topiony smakowy 100 g
(MLE)

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

3023.38 kcal; Białko ogółem: 138.67 g; Tłuszcz: 123.21 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; Witamina C: 152.13 mg; Wapń: 1705.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1304.23 ug; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; WW: 36.12 Por; Potas: 3217.98 mg; Sód: 8656.12 mg; Fosfor: 2677.78 mg; Żelazo: 16.07 mg; Witamina B12: 22.77 ug; Magnez: 373.38 mg; Witamina D: 13.03 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(GLU, JAJ, 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
jajko gotowane 100 g
(JAJ)
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2617.11 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 86.16 g; Węglowodany ogółem: 381.25 g; Witamina C: 156.34 mg; Wapń: 1389.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1206.25 ug; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; WW: 38.05 Por; Potas: 3239.18 mg; Sód: 7139.08 mg; Fosfor: 2039.71 mg; Żelazo: 14.67 mg; Witamina B12: 21.64 ug; Magnez: 357.84 mg; Witamina D: 13.51 ug;

2024-02-27

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kaszanka z cebulą-projekt 170 g
ziemniaki 250 250 g
kapusta kiszona zasmażana 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3044.65 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 133.09 g; Węglowodany ogółem: 367.27 g; Witamina C: 90.92 mg; Wapń: 1248.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 857.58 ug; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; WW: 36.58 Por; Potas: 3637.98 mg; Sód: 9425.73 mg; Fosfor: 2141.67 mg; Żelazo: 21.52 mg; Witamina B12: 5.32 ug; Magnez: 397.84 mg; Witamina D: 2.02 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona świeża 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2702.37 kcal; Białko ogółem: 145.00 g; Tłuszcz: 83.72 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; Witamina C: 73.83 mg; Wapń: 964.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3103.43 ug; Błonnik pokarmowy: 22.58 g; WW: 35.85 Por; Potas: 4169.37 mg; Sód: 6768.47 mg; Fosfor: 2006.14 mg; Żelazo: 11.11 mg; Witamina B12: 5.48 ug; Magnez: 380.76 mg; Witamina D: 1.26 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2621.54 kcal; Białko ogółem: 148.91 g; Tłuszcz: 76.87 g; Węglowodany ogółem: 351.55 g; Witamina C: 81.48 mg; Wapń: 921.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3151.53 ug; Błonnik pokarmowy: 22.42 g; WW: 35.23 Por; Potas: 4413.20 mg; Sód: 7866.35 mg; Fosfor: 2071.45 mg; Żelazo: 10.87 mg; Witamina B12: 5.48 ug; Magnez: 397.65 mg; Witamina D: 1.00 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
pomidor 50 g 50 g
herbata z cukrem 500 ml

2. Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta kiszona zasmażana z olejem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2803.21 kcal; Białko ogółem: 154.99 g; Tłuszcz: 98.04 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g; Witamina C: 96.36 mg; Wapń: 575.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1044.67 ug; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; WW: 34.29 Por; Potas: 4058.18 mg; Sód: 7992.34 mg; Fosfor: 1938.64 mg; Żelazo: 12.15 mg; Witamina B12: 4.78 ug; Magnez: 368.46 mg; Witamina D: 1.70 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami-projekt 2 szt
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
miód 25 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Posiłek nocny

serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2907.74 kcal; Białko ogółem: 126.60 g; Tłuszcz: 90.01 g; Węglowodany ogółem: 422.01 g; Witamina C: 73.84 mg; Wapń: 1028.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1066.73 ug; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; WW: 42.29 Por; Potas: 3081.25 mg; Sód: 4011.05 mg; Fosfor: 2013.96 mg; Żelazo: 10.67 mg; Witamina B12: 9.03 ug; Magnez: 313.95 mg; Witamina D: 2.67 ug;

2024-02-28
2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasztetowa 90 g
kielbasa żywiecka- 36 g
musztarda 11 g
(GOR)

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
klops woł-drobiowy nor-projekt 120 g
(JAJ)
ziemniaki z masłem 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój owocowy 400 ml
sos pieczarkowy 130 ml
(GLU, MLE)

Kolacja

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy_fr3

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(MLE)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 3160.57 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 143.01 g; Węglowodany ogółem: 394.32 g; Witamina C: 103.81 mg; Wapń: 979.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3195.18 ug; Błonnik pokarmowy: 37.91 g; WW: 39.34 Por; Potas: 4790.84 mg; Sód: 10666.32 mg; Fosfor: 2020.80 mg; Żelazo: 22.47 mg; Witamina B12: 10.74 ug; Magnez: 484.76 mg; Witamina D: 3.93 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
klops woł-drobiowy.dieta-projekt 100 g
(JAJ)
sos pomidorowy 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 pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(MLE)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2666.14 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 84.92 g; Węglowodany ogółem: 385.37 g; Witamina C: 113.99 mg; Wapń: 977.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1473.38 ug; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; WW: 38.51 Por; Potas: 4697.24 mg; Sód: 11284.94 mg; Fosfor: 1786.40 mg; Żelazo: 14.45 mg; Witamina B12: 4.91 ug; Magnez: 433.95 mg; Witamina D: 1.68 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
klops woł-drobiowy.dieta-projekt 100 g
(JAJ)
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkami miazga 130 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2636.14 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 80.62 g; Węglowodany ogółem: 387.37 g; Witamina C: 114.87 mg; Wapń: 983.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1479.38 ug; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; WW: 38.71 Por; Potas: 4752.84 mg; Sód: 11294.14 mg; Fosfor: 1789.20 mg; Żelazo: 14.73 mg; Witamina B12: 4.91 ug; Magnez: 436.75 mg; Witamina D: 1.72 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g
herbata b/c 500 ml

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
klops woł-drobiowy.dieta-projekt 100 g
(JAJ)
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g

surówka z selera cukrzyca 100 g
(MLE)
napój owocowy 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(MLE)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2576.64 kcal; Białko ogółem: 128.49 g; Tłuszcz: 86.73 g; Węglowodany ogółem: 357.67 g; Witamina C: 100.06 mg; Wapń: 949.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1731.15 ug; Błonnik pokarmowy: 41.15 g; WW: 35.61 Por; Potas: 4911.87 mg; Sód: 11688.29 mg; Fosfor: 2354.80 mg; Żelazo: 14.97 mg; Witamina B12: 8.48 ug; Magnez: 526.06 mg; Witamina D: 1.59 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)kluski śląskie projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)

buraki z jabłkiem 130 g

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 jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)**Posiłek nocny**

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :

3112.18 kcal; Białko ogółem: 86.76 g;

Tłuszcz: 87.76 g; Węglowodany ogółem: 529.73 g; Witamina C: 138.00 mg; Wapń: 1617.16 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1700.93 ug; Błonnik pokarmowy: 41.17 g; WW: 52.90 Por;

Potas: 5229.94 mg; Sód: 7121.17 mg;

Fosfor: 2086.25 mg; Żelazo: 16.75 mg;

Witamina B12: 5.17 ug; Magnez:

481.17 mg; Witamina D: 2.86 ug;

2024-02-29**2b****podstawowa****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

sałata 10 g

Obiadneapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)pieczeń wołowa-nor-projekt 55 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

kalefior z masłem i bułką tartą 130 g
(**GLU**)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kiełbasa żywiecka 57 g

kiełbasa żywiecka- 36 g

ogórek świeży 100 g

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

3082.53 kcal; Białko ogółem: 148.43 g;

Tłuszcz: 123.33 g; Węglowodany ogółem: 367.96 g; Witamina C: 125.64 mg; Wapń: 1106.90 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 910.48 ug; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; WW: 36.81 Por;

Potas: 4133.25 mg; Sód: 8709.10 mg;

Fosfor: 2077.27 mg; Żelazo: 13.75 mg;

Witamina B12: 7.55 ug; Magnez:

372.32 mg; Witamina D: 2.20 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 łopatkowa 36g 36 g

sałata 10 g

Obiadneapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

kalefior z masłem i bułką tartą 130 g
(**GLU**)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)kiełbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)

pomidor 100 100 g

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

2890.18 kcal; Białko ogółem: 145.76 g;

Tłuszcz: 101.30 g; Węglowodany ogółem: 368.43 g; Witamina C: 139.74 mg; Wapń: 1096.22 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 985.73 ug; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; WW: 36.91 Por;

Potas: 4375.35 mg; Sód: 8267.10 mg;

Fosfor: 2172.21 mg; Żelazo: 14.43 mg;

Witamina B12: 7.56 ug; Magnez:

378.07 mg; Witamina D: 2.37 ug;

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

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

sałata 10 g

Obiadjarzynowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)kiełbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)

pomidor 100 100 g

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

2745.99 kcal; Białko ogółem: 137.84 g;

Tłuszcz: 90.36 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g; Witamina C: 101.77 mg; Wapń: 913.87 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1780.60 ug; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; WW: 36.61 Por;

Potas: 4468.27 mg; Sód: 8921.36 mg;

Fosfor: 2048.85 mg; Żelazo: 14.31 mg;

Witamina B12: 7.09 ug; Magnez:

382.45 mg; Witamina D: 2.32 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml

ser ziarnisty 150 g

masło mix 20g 20 g

chleb 150g 150 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

sałata 10 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

maślanka naturalna 200 ml
(**MLE**)**Obiad**neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

kalefior z masłem i bułką tartą 130 g
(**GLU**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

ser do chleba 125 g
(**MLE**)**Kolacja**

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)kiełbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)

pomidor 100 100 g

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

2920.88 kcal; Białko ogółem: 155.64 g;

Tłuszcz: 108.63 g; Węglowodany ogółem: 354.57 g; Witamina C: 134.63 mg; Wapń: 968.95 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 950.00 ug; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; WW: 35.40 Por;

Potas: 4337.66 mg; Sód: 8405.94 mg;

Fosfor: 2217.21 mg; Żelazo: 15.01 mg;

Witamina B12: 7.43 ug; Magnez:

382.08 mg; Witamina D: 2.53 ug;

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

chleb 150g 150 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
sałata 10 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
pierogi z truskawkami 300 g
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)
ogórek świeży 100 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3347.48 kcal; Białko ogółem: 148.51 g; Tłuszcz: 134.19 g; Węglowodany ogółem: 407.10 g; Witamina C: 95.81 mg; Wapń: 2252.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1732.60 ug; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; WW: 40.66 Por; Potas: 2866.68 mg; Sód: 3661.89 mg; Fosfor: 2534.30 mg; Żelazo: 9.14 mg; Witamina B12: 11.35 ug; Magnez: 333.27 mg; Witamina D: 1.55 ug;

2024-03-01

2b

podstawowa

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)

masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
miód 25 g
szynka konserwowa 36 g
herbata z cukrem 500 ml

Obiad

zupa gulaszowa 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 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
ser ziarnisty 150 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3157.65 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 94.82 g; Węglowodany ogółem: 486.32 g; Witamina C: 132.00 mg; Wapń: 1421.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1203.24 ug; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; WW: 48.74 Por; Potas: 3927.03 mg; Sód: 5170.20 mg; Fosfor: 2093.65 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina B12: 5.89 ug; Magnez: 400.82 mg; Witamina D: 1.20 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g

miód 25 g
szynka konserwowa 36 g
herbata z cukrem 500 ml

Obiad

zupa gulaszowa 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 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
ser ziarnisty 150 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3171.15 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 94.97 g; Węglowodany ogółem: 483.32 g; Witamina C: 132.00 mg; Wapń: 1419.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1203.24 ug; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; WW: 48.44 Por; Potas: 3910.53 mg; Sód: 5263.20 mg; Fosfor: 2096.65 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina B12: 5.89 ug; Magnez: 402.32 mg; Witamina D: 1.20 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
miód 25 g
szynka konserwowa 36 g

herbata z cukrem 500 ml

Obiad

zupa gulaszowa 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
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
ser ziarnisty 150 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3184.65 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 95.12 g; Węglowodany ogółem: 480.32 g; Witamina C: 132.00 mg; Wapń: 1418.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1203.24 ug; Błonnik pokarmowy: 20.76 g; WW: 48.14 Por; Potas: 3894.03 mg; Sód: 5356.20 mg; Fosfor: 2099.65 mg; Żelazo: 12.01 mg; Witamina B12: 5.89 ug; Magnez: 403.82 mg; Witamina D: 1.20 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
schab gotowany 20g 20 g

Obiad

zupa gulaszowa dieta 500 ml
(**GLU, SEL**)
ryż z warzywami i piersia z kurczaka 300 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
pierś z kurczaka 20g 20 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
ser ziarnisty 150 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2444.08 kcal; Białko ogółem: 130.93 g; Tłuszcz: 79.82 g; Węglowodany ogółem: 330.75 g; Witamina C: 106.75 mg; Wapń: 456.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1218.52 ug; Błonnik pokarmowy: 33.99 g; WW: 32.92 Por; Potas: 3829.06 mg; Sód: 4871.47 mg; Fosfor: 1910.00 mg; Żelazo: 13.03 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 386.93 mg; Witamina D: 1.94 ug;

wegetariańska

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
miód 25 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

jajko gotowane 100 g
(JAJ)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3140.25 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 90.79 g; Węglowodany ogółem: 502.83 g; Witamina C: 73.72 mg; Wapń: 1510.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1234.55 ug; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; WW: 50.44 Por; Potas: 3837.30 mg; Sód: 9696.26 mg; Fosfor: 2154.45 mg; Żelazo: 14.52 mg; Witamina B12: 6.27 ug; Magnez: 477.39 mg; Witamina D: 2.46 ug;

2024-03-02**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

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiadżurek z kielbasą 500 ml
(GLU, SOJ, MLE, SEL)kasza jęczmienna z bukiem z warzyw 350 g
(GLU)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko 100 g
(MLE)

dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocnyserek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2695.09 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 99.71 g; Węglowodany ogółem: 366.88 g; Witamina C: 93.19 mg; Wapń: 914.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 963.39 ug; Błonnik pokarmowy: 25.02 g; WW: 36.75 Por; Potas: 3150.94 mg; Sód: 5864.63 mg; Fosfor: 1769.37 mg; Żelazo: 11.33 mg; Witamina B12: 4.66 ug; Magnez: 301.22 mg; Witamina D: 2.35 ug;

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

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)szynka wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

pomidor 50 g 50 g

Obiadbarszcz biały czysty 500 ml
(GLU, MLE, SEL)jajko gotowane 100 g
(JAJ)kasza jęczmienna z bukiem z warzyw 350 g
(GLU)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko 100 g
(MLE)

dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocnyserek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2598.94 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 92.14 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; Witamina C: 92.44 mg; Wapń: 936.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1267.34 ug; Błonnik pokarmowy: 22.28 g; WW: 35.13 Por; Potas: 2866.04 mg; Sód: 7754.23 mg; Fosfor: 1810.08 mg; Żelazo: 11.65 mg; Witamina B12: 5.70 ug; Magnez: 306.52 mg; Witamina D: 3.66 ug;

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

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)szynka wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

pomidor 50 g 50 g

Obiadbarszcz 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 250 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko 100 g
(MLE)

dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocnyserek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2785.94 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 86.65 g; Węglowodany ogółem: 410.67 g; Witamina C: 87.78 mg; Wapń: 1152.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1874.64 ug; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; WW: 41.21 Por; Potas: 3676.24 mg; Sód: 5174.93 mg; Fosfor: 1843.12 mg; Żelazo: 10.33 mg; Witamina B12: 4.90 ug; Magnez: 338.92 mg; Witamina D: 1.30 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml

chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)szynka wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

ser do chleba smakowy 1/2szt 62,5 g
(MLE)**Obiad**barszcz biały czysty 500 ml
(GLU, MLE, SEL)jajko gotowane 100 g
(JAJ)kasza jęczmienna z bukiem z warzyw 350 g
(GLU)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

kielbasa żywiecka- 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg z rzodkiewką 100 g
(MLE)**Posiłek nocny**serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2421.80 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz: 98.62 g; Węglowodany ogółem: 293.95 g; Witamina C: 84.75 mg; Wapń: 532.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1192.19 ug; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; WW: 29.38 Por; Potas: 2771.48 mg; Sód: 8640.24 mg; Fosfor: 1889.44 mg; Żelazo: 14.27 mg; Witamina B12: 4.96 ug; Magnez: 341.62 mg; Witamina D: 3.91 ug;

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

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

sałatka z pieczarek 100 g
(JAJ, MLE)

ogórek kiszony 50 g 50 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Obiad

żurek z jajkiem 500 ml

(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

kasza jęczmienna z bukietem z warzyw

350 g

(*GLU*)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko 100 g

(*MLE*)

dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150

g

(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia :

2565.49 kcal; Białko ogółem: 107.36 g;

Tłuszcz: 84.95 g; Węglowodany

ogółem: 371.46 g; Witamina C: 118.57

mg; Wapń: 1250.98 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1442.99 ug; Błonnik

pokarmowy: 29.71 g; WW: 37.23 Por;

Potas: 3139.84 mg; Sód: 4292.23 mg;

Fosfor: 1989.47 mg; Żelazo: 12.26 mg;

Witamina B12: 5.91 ug; Magnez:

308.92 mg; Witamina D: 4.55 ug;