

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024-03-03

2b-dzienna

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
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki z masłem 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2849.33 kcal; Białko ogółem: 128.24 g; Tłuszcz: 106.23 g; Węglowodany ogółem: 366.11 g; Witamina C: 156.63 mg; Wapń: 1102.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1648.14 ug; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; WW: 36.58 Por; Potas: 4458.43 mg; Sód: 8932.96 mg; Fosfor: 1993.44 mg; Żelazo: 14.85 mg; Witamina B12: 5.35 ug; Magnez: 414.82 mg; Witamina D: 6.61 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa na mleku w proszku 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki z masłem 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2882.38 kcal; Białko ogółem: 131.19 g; Tłuszcz: 109.18 g; Węglowodany ogółem: 362.12 g; Witamina C: 157.49 mg; Wapń: 1098.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1637.69 ug; Błonnik pokarmowy: 23.76 g; WW: 36.03 Por; Potas: 4504.78 mg; Sód: 9006.61 mg; Fosfor: 1996.69 mg; Żelazo: 15.00 mg; Witamina B12: 4.83 ug; Magnez: 416.92 mg; Witamina D: 6.64 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabieleną 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2821.48 kcal; Białko ogółem: 137.89 g; Tłuszcz: 97.08 g; Węglowodany ogółem: 371.13 g; Witamina C: 87.58 mg; Wapń: 1112.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2139.65 ug; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; WW: 36.99 Por; Potas: 4806.55 mg; Sód: 6570.05 mg; Fosfor: 2054.26 mg; Żelazo: 12.52 mg; Witamina B12: 4.17 ug; Magnez: 403.12 mg; Witamina D: 4.83 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
parówka drobiowa 90 g
(**SOJ**)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony 100 g
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2653.13 kcal; Białko ogółem: 135.47 g; Tłuszcz: 105.93 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; Witamina C: 151.49 mg; Wapń: 1127.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1807.11 ug; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; WW: 30.96 Por; Potas: 4081.89 mg; Sód: 6867.95 mg; Fosfor: 2150.92 mg; Żelazo: 14.11 mg; Witamina B12: 4.27 ug; Magnez: 389.93 mg; Witamina D: 4.85 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser topiony smakowy 100 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3281.52 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 129.32 g; Węglowodany ogółem: 465.20 g; Witamina C: 157.56 mg; Wapń: 1565.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1495.04 ug; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; WW: 46.64 Por; Potas: 2629.73 mg; Sód: 3967.97 mg; Fosfor: 1947.26 mg; Żelazo: 10.84 mg; Witamina B12: 5.12 ug; Magnez: 282.43 mg; Witamina D: 2.11 ug;

2024-03-04**2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

kakao 450 ml
(*MLE*)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
pasztet z indyka 70 g
(*GLU, GOR*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
spagetti z miesem woł-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SEL*)
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
ogórek kiszony 100g 100 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 3052.07 kcal; Białko ogółem: 130.16 g; Tłuszcz: 102.48 g; Węglowodany ogółem: 424.12 g; Witamina C: 78.49 mg; Wapń: 1085.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2730.25 ug; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; WW: 42.40 Por; Potas: 4117.69 mg; Sód: 5836.98 mg; Fosfor: 1982.68 mg; Żelazo: 18.28 mg; Witamina B12: 18.17 ug; Magnez: 397.28 mg; Witamina D: 6.03 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kakao 450 ml
(*MLE*)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
pasztet z indyka 70 g
(*GLU, GOR*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(*GLU, SEL*)
makaron spaghetti 200 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 2858.72 kcal; Białko ogółem: 136.98 g; Tłuszcz: 95.42 g; Węglowodany ogółem: 377.87 g; Witamina C: 69.18 mg; Wapń: 947.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2653.30 ug; Błonnik pokarmowy: 21.24 g; WW: 37.82 Por; Potas: 3715.76 mg; Sód: 7264.88 mg; Fosfor: 1832.84 mg; Żelazo: 17.15 mg; Witamina B12: 12.16 ug; Magnez: 371.58 mg; Witamina D: 2.38 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kakao 450 ml
(*MLE*)
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(*GLU, SEL*)
makaron nitki 200 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 2695.32 kcal; Białko ogółem: 141.25 g; Tłuszcz: 80.20 g; Węglowodany ogółem: 367.31 g; Witamina C: 66.38 mg; Wapń: 923.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1072.10 ug; Błonnik pokarmowy: 19.63 g; WW: 36.77 Por; Potas: 3755.15 mg; Sód: 9359.89 mg; Fosfor: 1875.24 mg; Żelazo: 14.45 mg; Witamina B12: 5.94 ug; Magnez: 390.92 mg; Witamina D: 1.99 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
pasztet z indyka 70 g
(*GLU, GOR*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
jogurt naturalny 150 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(*GLU, SEL*)
makaron spaghetti 200 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

kielbasa żywiecka- 36 g
chleb 30g 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
pasta z twarogu i ryby 100 g
(*RYB, MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 2843.98 kcal; Białko ogółem: 137.39 g; Tłuszcz: 103.55 g; Węglowodany ogółem: 363.34 g; Witamina C: 73.31 mg; Wapń: 836.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2609.88 ug; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; WW: 36.13 Por; Potas: 3858.59 mg; Sód: 7805.14 mg; Fosfor: 1915.26 mg; Żelazo: 18.87 mg; Witamina B12: 18.17 ug; Magnez: 371.66 mg; Witamina D: 6.42 ug;

vegetariańska**Śniadanie**

kakao 450 ml
(*MLE*)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
ryba w folii 40g 40 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
spaghetti wegetariańskie 300 g
(*GLU, MLE, SEL*)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek kiszony 100g 100 g

Posiłek nocny

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 2936.39 kcal; Białko ogółem: 135.02 g; Tłuszcz: 96.45 g; Węglowodany ogółem: 404.00 g; Witamina C: 74.29 mg; Wapń: 1515.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1484.85 ug; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; WW: 40.39 Por; Potas: 3699.64 mg; Sód: 6375.83 mg; Fosfor: 2135.84 mg; Żelazo: 11.59 mg; Witamina B12: 7.83 ug; Magnez: 382.39 mg; Witamina D: 1.46 ug;

2024-03-05**2b-dzienna****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 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pieczeń cygańska-projekt 75 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
buraczki z ogórkiem 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2908.08 kcal; Białko ogółem: 145.84 g; Tłuszcz: 101.81 g; Węglowodany ogółem: 376.92 g; Witamina C: 98.69 mg; Wapń: 1679.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1297.53 ug; Błonnik pokarmowy: 28.42 g; WW: 37.71 Por; Potas: 4927.00 mg; Sód: 8667.45 mg; Fosfor: 2513.40 mg; Żelazo: 17.22 mg; Witamina B12: 23.28 ug; Magnez: 442.12 mg; Witamina D: 11.20 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2749.18 kcal; Białko ogółem: 143.92 g; Tłuszcz: 84.20 g; Węglowodany ogółem: 379.61 g; Witamina C: 102.50 mg; Wapń: 1045.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1398.30 ug; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; WW: 38.03 Por; Potas: 5092.82 mg; Sód: 7041.61 mg; Fosfor: 2252.98 mg; Żelazo: 14.62 mg; Witamina B12: 9.72 ug; Magnez: 448.62 mg; Witamina D: 1.80 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz wołowy z jarzyną 185 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem drobno starte 130 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2694.88 kcal; Białko ogółem: 145.17 g; Tłuszcz: 79.12 g; Węglowodany ogółem: 371.62 g; Witamina C: 103.38 mg; Wapń: 1048.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1401.00 ug; Błonnik pokarmowy: 25.90 g; WW: 37.23 Por; Potas: 5002.84 mg; Sód: 7213.37 mg; Fosfor: 2200.58 mg; Żelazo: 14.51 mg; Witamina B12: 9.30 ug; Magnez: 446.92 mg; Witamina D: 1.72 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*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz wołowy z jarzyną 185 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
schab gotowany 20g 20 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2615.46 kcal; Białko ogółem: 143.74 g; Tłuszcz: 90.23 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; Witamina C: 82.12 mg; Wapń: 942.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1267.85 ug; Błonnik pokarmowy: 29.22 g; WW: 33.11 Por; Potas: 4444.88 mg; Sód: 7363.19 mg; Fosfor: 2247.87 mg; Żelazo: 15.89 mg; Witamina B12: 21.46 ug; Magnez: 401.66 mg; Witamina D: 11.16 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 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
kotlety z ziemniakami 1szt 150 g
(*GLU, JAJ*)
buraczki z ogórkiem 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2891.93 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 106.51 g; Węglowodany ogółem: 399.77 g; Witamina C: 90.66 mg; Wapń: 1659.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1677.31 ug; Błonnik pokarmowy: 29.05 g; WW: 40.02 Por; Potas: 4059.61 mg; Sód: 4286.52 mg; Fosfor: 2128.58 mg; Żelazo: 13.96 mg; Witamina B12: 21.13 ug; Magnez: 358.46 mg; Witamina D: 10.62 ug;

2024-03-06**2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Obiadrosolnik 500 ml
(**SEL**)sznycel wieprzowo-drobiowy-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)

napój owocowy 400 ml

Kolacjaser topiony 100 g
(**MLE**)

chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ogórek świeży 50 g

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

Wartości odżywcze: Energia : 2796.62 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 117.96 g; Węglowodany ogółem: 348.81 g; Witamina C: 75.71 mg; Wapń: 1221.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2435.74 ug; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; WW: 34.91 Por; Potas: 4001.70 mg; Sód: 9226.75 mg; Fosfor: 2387.89 mg; Żelazo: 12.36 mg; Witamina B12: 5.46 ug; Magnez: 420.39 mg; Witamina D: 1.45 ug;

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

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Obiadrosolnik 500 ml
(**SEL**)zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(**JAJ**)

ziemniaki 250 250 g

sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

ser ziarnisty 150 g

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocnyserek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)

Wartości odżywcze: Energia : 2699.36 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 92.47 g; Węglowodany ogółem: 355.55 g; Witamina C: 82.43 mg; Wapń: 969.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2408.66 ug; Błonnik pokarmowy: 21.07 g; WW: 35.57 Por; Potas: 3916.11 mg; Sód: 11004.93 mg; Fosfor: 1852.35 mg; Żelazo: 10.22 mg; Witamina B12: 5.82 ug; Magnez: 371.62 mg; Witamina D: 1.55 ug;

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

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Obiadrosolnik 500 ml
(**SEL**)pulpet wieprz.-wołowy -dieta-projekt 100 g
(**JAJ**)sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(**MLE**)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

ser ziarnisty 150 g

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocnyserek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)

Wartości odżywcze: Energia : 2683.23 kcal; Białko ogółem: 127.34 g; Tłuszcz: 91.98 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; Witamina C: 82.43 mg; Wapń: 967.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2401.22 ug; Błonnik pokarmowy: 21.20 g; WW: 35.44 Por; Potas: 3883.82 mg; Sód: 9461.12 mg; Fosfor: 1831.55 mg; Żelazo: 10.11 mg; Witamina B12: 5.62 ug; Magnez: 358.58 mg; Witamina D: 1.50 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

pierś z kurczaka 30g 30 g

Obiadrosolnik 500 ml
(**SEL**)zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(**JAJ**)sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwii i jabłka dieta cukrz 100 g
(**MLE**)

napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)**Kolacja**

herbata b/c 500 ml

ser topiony 100 g
(**MLE**)

chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ogórek świeży 50 g

Posiłek nocnyserek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)

Wartości odżywcze: Energia : 2718.68 kcal; Białko ogółem: 133.16 g; Tłuszcz: 116.31 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; Witamina C: 79.11 mg; Wapń: 1131.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2775.86 ug; Błonnik pokarmowy: 35.58 g; WW: 31.70 Por; Potas: 3901.22 mg; Sód: 11160.48 mg; Fosfor: 2485.34 mg; Żelazo: 12.93 mg; Witamina B12: 5.19 ug; Magnez: 432.34 mg; Witamina D: 1.62 ug;

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

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

nutella 50 g

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ryżowa dieta 500 ml
(**SEL**)
kopytka z masłem -projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)
maślanka owocowa 200 ml
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser topiony 100 g
(**MLE**)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3232.56 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 111.53 g; Węglowodany ogółem: 481.31 g; Witamina C: 121.38 mg; Wapń: 1511.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2672.79 ug; Błonnik pokarmowy: 36.99 g; WW: 48.09 Por; Potas: 4759.46 mg; Sód: 5206.39 mg; Fosfor: 2477.18 mg; Żelazo: 13.14 mg; Witamina B12: 5.52 ug; Magnez: 477.83 mg; Witamina D: 1.21 ug;

2024-03-07**2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

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

miod 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa zabelana z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gotabki b/zawijania -projekt 150 g
(**GLU, JAJ**)
sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
pasta z kurczaka z udźca-podst 100 g
(**SEL**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3101.66 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 101.47 g; Węglowodany ogółem: 472.39 g; Witamina C: 148.96 mg; Wapń: 874.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1338.69 ug; Błonnik pokarmowy: 36.08 g; WW: 47.28 Por; Potas: 4515.63 mg; Sód: 8855.89 mg; Fosfor: 1779.00 mg; Żelazo: 13.49 mg; Witamina B12: 3.87 ug; Magnez: 402.61 mg; Witamina D: 3.79 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
miod 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa 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

herbata z cukrem 500 ml
pasta z kurczaka z udźca-podst 100 g
(**SEL**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2830.52 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 87.44 g; Węglowodany ogółem: 422.92 g; Witamina C: 111.71 mg; Wapń: 839.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3472.16 ug; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; WW: 42.39 Por; Potas: 4635.69 mg; Sód: 7394.71 mg; Fosfor: 1736.44 mg; Żelazo: 12.80 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 394.93 mg; Witamina D: 2.98 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
miod 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

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

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
pasta z kurczaka z udźca-podst 100 g
(**SEL**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2830.52 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 87.44 g; Węglowodany ogółem: 422.92 g; Witamina C: 111.71 mg; Wapń: 839.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3472.16 ug; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; WW: 42.39 Por; Potas: 4635.69 mg; Sód: 7394.71 mg; Fosfor: 1736.44 mg; Żelazo: 12.80 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 394.93 mg; Witamina D: 2.98 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
kiełbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

maślanka naturalna 200 ml
(**MLE**)

Obiad

jarzynowa zabelana z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
pasta z kurczaka z udźca-podst 100 g
(**SEL**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2851.99 kcal; Białko ogółem: 126.83 g; Tłuszcz: 97.53 g; Węglowodany ogółem: 402.56 g; Witamina C: 147.34 mg; Wapń: 649.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1667.77 ug; Błonnik pokarmowy: 37.96 g; WW: 40.27 Por; Potas: 4589.90 mg; Sód: 7984.16 mg; Fosfor: 1784.29 mg; Żelazo: 13.93 mg; Witamina B12: 3.67 ug; Magnez: 386.15 mg; Witamina D: 3.36 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 100 g
(**MLE**)

miod 25 g

jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa zabelana z makaronem
500 ml

(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

gotabki wegetariańskie
b/zawijania-projekt 150 g

(**GLU, JAJ**)

sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

ser ziarnisty 150 g

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 50 g 50 g

pastą z jarzyn i fasoli 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3201.66 kcal; Białko ogółem: 117.57 g;
Tłuszcz: 86.54 g; Węglowodany
ogółem: 540.26 g; Witamina C: 187.78
mg; Wapń: 1135.46 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2407.56 ug; Błonnik
pokarmowy: 55.65 g; WW: 53.96 Por;
Potas: 5588.86 mg; Sód: 8673.11 mg;
Fosfor: 2228.18 mg; Żelazo: 18.39 mg;
Witamina B12: 4.06 ug; Magnez:
527.91 mg; Witamina D: 3.83 ug;

2024-03-08

2b-dzienna

podstawowa

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

marmolada do zupy 40 g

szynka konserwowa 36 g

Obiad

zupa warszawska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ**)

ryba smazona -projekt 170 g
(**GLU, JAJ**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z kiszzonej kapusty 100 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml

sałatka z pora 100 g

(**JAJ, MLE, GOR**)

chleb razowy 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 :
3142.08 kcal; Białko ogółem: 129.41 g;
Tłuszcz: 107.79 g; Węglowodany
ogółem: 456.07 g; Witamina C: 153.79
mg; Wapń: 1121.98 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1325.94 ug; Błonnik
pokarmowy: 46.61 g; WW: 45.60 Por;
Potas: 5978.54 mg; Sód: 5203.20 mg;
Fosfor: 2589.39 mg; Żelazo: 18.05 mg;
Witamina B12: 10.09 ug; Magnez:
588.20 mg; Witamina D: 2.26 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

marmolada do zupy 40 g

szynka konserwowa 36 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)

pulpet rybny-pilotaż-dieta 120 g
(**GLU, JAJ**)

sos grecki dieta 100 g

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml

sałatka jarzynowa -dieta 100 g

(**MLE**)

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 :
2691.90 kcal; Białko ogółem: 109.64 g;
Tłuszcz: 74.19 g; Węglowodany
ogółem: 419.49 g; Witamina C: 124.58
mg; Wapń: 962.12 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2089.15 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.21 g; WW: 41.89 Por;
Potas: 5062.11 mg; Sód: 8430.52 mg;
Fosfor: 2004.49 mg; Żelazo: 11.51 mg;
Witamina B12: 7.75 ug; Magnez:
474.26 mg; Witamina D: 1.14 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

marmolada do zupy 40 g

szynka konserwowa 36 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)

pulpet rybny-pilotaż-dieta 120 g
(**GLU, JAJ**)

sos grecki dieta 100 g

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml

sałatka jarzynowa -dieta 100 g

(**MLE**)

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 :
2691.90 kcal; Białko ogółem: 109.64 g;
Tłuszcz: 74.19 g; Węglowodany
ogółem: 419.49 g; Witamina C: 124.58
mg; Wapń: 962.12 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2089.15 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.21 g; WW: 41.89 Por;
Potas: 5062.11 mg; Sód: 8430.52 mg;
Fosfor: 2004.49 mg; Żelazo: 11.51 mg;
Witamina B12: 7.75 ug; Magnez:
474.26 mg; Witamina D: 1.14 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

serek homogenizowany naturalny 150
g

(**MLE**)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa 36 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

serek do chleba 1/2szt 62,5 g

(**MLE**)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)

pulpet rybny-pilotaż-dieta 120 g
(**GLU, JAJ**)

sos grecki dieta 100 g

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

chleb 30g 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)

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

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :
2603.58 kcal; Białko ogółem: 131.35 g;
Tłuszcz: 81.83 g; Węglowodany
ogółem: 360.38 g; Witamina C: 101.02
mg; Wapń: 713.96 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2053.02 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.45 g; WW: 35.76 Por;
Potas: 4680.62 mg; Sód: 9018.17 mg;
Fosfor: 2061.90 mg; Żelazo: 11.09 mg;
Witamina B12: 8.17 ug; Magnez:
442.08 mg; Witamina D: 1.39 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

marmolada do zupy 40 g

szynka konserwowa 36 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa warszawska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ**)
ryba smazona -projekt 170 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszzonej kapusty 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :

3127.48 kcal; Białko ogółem: 130.01 g;
Tłuszcz: 106.17 g; Węglowodany ogółem: 455.51 g; Witamina C: 153.79 mg; Wapń: 1465.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1433.54 ug; Błonnik pokarmowy: 46.61 g; WW: 45.54 Por; Potas: 5819.54 mg; Sód: 4936.20 mg; Fosfor: 2686.39 mg; Żelazo: 17.69 mg; Witamina B12: 10.64 ug; Magnez: 587.60 mg; Witamina D: 2.01 ug;

2024-03-09

2b-dzienna

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

Obiad

rosół z makaronem -podstaw 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
potrawka drobiowa 230 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża z groszkiem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
pasta z jajek z koperkiem 50g 50 g
(**JAJ**)
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia :

2840.33 kcal; Białko ogółem: 134.30 g;
Tłuszcz: 103.28 g; Węglowodany ogółem: 370.54 g; Witamina C: 89.95 mg; Wapń: 887.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3460.02 ug; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; WW: 37.13 Por; Potas: 4540.34 mg; Sód: 10541.12 mg; Fosfor: 1964.23 mg; Żelazo: 14.14 mg; Witamina B12: 5.10 ug; Magnez: 405.26 mg; Witamina D: 4.91 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**)
jabłko 1 szt

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
potrawka drobiowa 230 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża z groszkiem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
pasta z jajek z koperkiem 50g 50 g
(**JAJ**)
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 100 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia :

2932.03 kcal; Białko ogółem: 136.88 g;
Tłuszcz: 106.47 g; Węglowodany ogółem: 385.17 g; Witamina C: 121.33 mg; Wapń: 882.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3559.17 ug; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; WW: 38.58 Por; Potas: 4849.28 mg; Sód: 10259.64 mg; Fosfor: 1964.79 mg; Żelazo: 14.33 mg; Witamina B12: 5.13 ug; Magnez: 410.01 mg; Witamina D: 4.63 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**)

jabłko gotowane 1 szt

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
potrawka drobiowa 230 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
serek homogenizowany naturalny 75 g
(**MLE**)
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia :

2862.03 kcal; Białko ogółem: 136.70 g;
Tłuszcz: 100.37 g; Węglowodany ogółem: 378.16 g; Witamina C: 85.87 mg; Wapń: 897.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3244.47 ug; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; WW: 37.79 Por; Potas: 4427.13 mg; Sód: 10464.54 mg; Fosfor: 1905.99 mg; Żelazo: 12.06 mg; Witamina B12: 4.86 ug; Magnez: 392.11 mg; Witamina D: 3.81 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
potrawka drobiowa 230 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
szpinak cukrzyca 130 g
(**GLU, MLE**)
napój owocowy 400 ml
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
pasta z jajek z koperkiem 50g 50 g
(**JAJ**)
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia :

2844.04 kcal; Białko ogółem: 137.79 g;
Tłuszcz: 105.67 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g; Witamina C: 145.56 mg; Wapń: 866.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2249.74 ug; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; WW: 36.37 Por; Potas: 3925.59 mg; Sód: 8903.55 mg; Fosfor: 1879.07 mg; Żelazo: 16.19 mg; Witamina B12: 4.65 ug; Magnez: 404.62 mg; Witamina D: 4.47 ug;

wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Obiad

jarzynowa z makaronem wegetariańska
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pesto ze szpinaku 90 g
(**MLE**)
ziemniaki 4 szt 4 szt
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
pasta z jajek z koperkiem 50g 50 g
(**JAJ**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia :
3085.75 kcal; Białko ogółem: 119.56 g;
Tłuszcz: 147.36 g; Węglowodany
ogółem: 348.40 g; Witamina C: 144.89
mg; Wapń: 1746.70 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2308.49 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.57 g; WW: 34.86 Por;
Potas: 3745.77 mg; Sód: 4119.41 mg;
Fosfor: 2132.53 mg; Żelazo: 14.39 mg;
Witamina B12: 7.06 ug; Magnez:
370.58 mg; Witamina D: 4.22 ug;