

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024-03-10

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
jabłko 1 szt

Obiad

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

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
szynka konserwowa 36 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2889.32 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 108.98 g; Węglowodany ogółem: 390.69 g; Witamina C: 166.79 mg; Wapń: 896.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 847.54 ug; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; WW: 38.97 Por; Potas: 4484.55 mg; Sód: 8722.23 mg; Fosfor: 1714.85 mg; Żelazo: 11.75 mg; Witamina B12: 4.41 ug; Magnez: 383.43 mg; Witamina D: 1.87 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
jabłko 1 szt

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
szynka konserwowa 36 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2947.87 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 113.54 g; Węglowodany ogółem: 392.09 g; Witamina C: 137.76 mg; Wapń: 871.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2642.64 ug; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; WW: 39.19 Por; Potas: 4863.92 mg; Sód: 8824.09 mg; Fosfor: 1806.50 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina B12: 4.74 ug; Magnez: 405.63 mg; Witamina D: 2.20 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa dieta 55 g
(**GLU, SEL**)
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
szynka konserwowa 36 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2814.47 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 101.40 g; Węglowodany ogółem: 391.68 g; Witamina C: 136.22 mg; Wapń: 879.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2530.04 ug; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; WW: 39.14 Por; Potas: 4734.02 mg; Sód: 8800.79 mg; Fosfor: 1745.90 mg; Żelazo: 12.05 mg; Witamina B12: 4.49 ug; Magnez: 397.13 mg; Witamina D: 1.89 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
parówka 60g 50 g
(**SOJ**)

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 150 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2970.82 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 123.05 g; Węglowodany ogółem: 371.22 g; Witamina C: 139.93 mg; Wapń: 795.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3318.40 ug; Błonnik pokarmowy: 38.20 g; WW: 36.92 Por; Potas: 4674.92 mg; Sód: 9497.14 mg; Fosfor: 1824.07 mg; Żelazo: 14.15 mg; Witamina B12: 4.17 ug; Magnez: 404.91 mg; Witamina D: 2.41 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
miod 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki z masłem 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser żółty 57 g
(**MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ser żółty 36g 36 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 10g 10 g
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :

2973.09 kcal; Białko ogółem: 111.98 g;
Tłuszcz: 105.90 g; Węglowodany ogółem: 428.28 g; Witamina C: 164.82 mg; Wapń: 1852.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1107.81 ug; Błonnik pokarmowy: 38.33 g; WW: 42.76 Por; Potas: 4787.18 mg; Sód: 6828.87 mg; Fosfor: 2155.00 mg; Żelazo: 14.25 mg; Witamina B12: 5.10 ug; Magnez: 455.09 mg; Witamina D: 0.94 ug;

2024-03-11**2b****podstawowa****Śniadanie**

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

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
bigos z kapusty kiszzonej-projekt 350 g
(GLU, SOJ, SEL)
chleb 100g 100 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 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2773.37 kcal; Białko ogółem: 97.78 g;
Tłuszcz: 98.33 g; Węglowodany ogółem: 405.24 g; Witamina C: 113.75 mg; Wapń: 926.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2396.39 ug; Błonnik pokarmowy: 34.58 g; WW: 40.47 Por; Potas: 3970.61 mg; Sód: 7412.89 mg; Fosfor: 1540.59 mg; Żelazo: 16.26 mg; Witamina B12: 9.73 ug; Magnez: 360.59 mg; Witamina D: 1.77 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

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

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(GLU, SEL)
makaron 200 g
(GLU, JAJ)
jarzyna duszona 130 g
(GLU)
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
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3007.39 kcal; Białko ogółem: 123.75 g;
Tłuszcz: 97.56 g; Węglowodany ogółem: 433.49 g; Witamina C: 96.65 mg; Wapń: 881.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3804.91 ug; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; WW: 43.48 Por; Potas: 4078.26 mg; Sód: 5658.85 mg; Fosfor: 1741.94 mg; Żelazo: 18.40 mg; Witamina B12: 11.37 ug; Magnez: 377.03 mg; Witamina D: 2.13 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

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

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(GLU, SEL)
makaron nitki 200 g
jarzyna duszona 130 g
(GLU)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
szynka konserwowa 36 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2856.69 kcal; Białko ogółem: 129.98 g;
Tłuszcz: 78.81 g; Węglowodany ogółem: 431.88 g; Witamina C: 93.85 mg; Wapń: 857.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2183.01 ug; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; WW: 43.33 Por; Potas: 4145.66 mg; Sód: 7437.05 mg; Fosfor: 1795.66 mg; Żelazo: 16.00 mg; Witamina B12: 5.29 ug; Magnez: 395.43 mg; Witamina D: 1.76 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słono 100 g
(MLE)
papryka 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(GLU, SEL)
makaron 200 g
(GLU, JAJ)
jarzyna duszona 130 g
(GLU)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
kielbasa żywiecka- 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
pasztet z indyka 70 g
(GLU, GOR)
chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2803.09 kcal; Białko ogółem: 120.24 g;
Tłuszcz: 101.29 g; Węglowodany ogółem: 383.97 g; Witamina C: 177.59 mg; Wapń: 422.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4029.87 ug; Błonnik pokarmowy: 37.46 g; WW: 38.35 Por; Potas: 3924.30 mg; Sód: 6251.59 mg; Fosfor: 1597.79 mg; Żelazo: 18.93 mg; Witamina B12: 10.30 ug; Magnez: 346.40 mg; Witamina D: 2.34 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

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

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
bigos wegetariański--projekt 350 g
chleb 100g 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
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2534.35 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 69.04 g; Węglowodany ogółem: 417.40 g; Witamina C: 156.21 mg; Wapń: 1026.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1004.31 ug; Błonnik pokarmowy: 36.00 g; WW: 41.77 Por; Potas: 3953.82 mg; Sód: 5177.75 mg; Fosfor: 1601.95 mg; Żelazo: 12.54 mg; Witamina B12: 3.51 ug; Magnez: 340.53 mg; Witamina D: 1.43 ug;

2024-03-12**2b****podstawowa****Śniadanie**

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

pomidor 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 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
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy_fr3

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2789.45 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 107.03 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; Witamina C: 100.70 mg; Wapń: 934.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1224.48 ug; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; WW: 36.40 Por; Potas: 4176.34 mg; Sód: 9803.54 mg; Fosfor: 1854.43 mg; Żelazo: 13.39 mg; Witamina B12: 5.41 ug; Magnez: 415.37 mg; Witamina D: 3.00 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
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie-dieta-pilotaż 185 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 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
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2507.57 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 82.22 g; Węglowodany ogółem: 354.70 g; Witamina C: 105.11 mg; Wapń: 959.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1462.48 ug; Błonnik pokarmowy: 22.01 g; WW: 35.52 Por; Potas: 3935.38 mg; Sód: 10875.83 mg; Fosfor: 1682.89 mg; Żelazo: 12.02 mg; Witamina B12: 4.74 ug; Magnez: 390.22 mg; Witamina D: 2.60 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 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie-dieta-pilotaż 185 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona z jogurtem 80 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
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2408.56 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 66.38 g; Węglowodany ogółem: 351.02 g; Witamina C: 100.42 mg; Wapń: 1010.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1182.93 ug; Błonnik pokarmowy: 21.19 g; WW: 35.18 Por; Potas: 4068.53 mg; Sód: 8009.59 mg; Fosfor: 1837.70 mg; Żelazo: 9.54 mg; Witamina B12: 4.23 ug; Magnez: 376.03 mg; Witamina D: 0.71 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

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

2. śniadanie

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

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie-dieta-pilotaż 185 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną-cukrzyca 80 g
(**MLE**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2435.46 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz: 85.30 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g; Witamina C: 91.13 mg; Wapń: 622.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1517.51 ug; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; WW: 31.91 Por; Potas: 3819.12 mg; Sód: 10720.13 mg; Fosfor: 1722.91 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 382.13 mg; Witamina D: 3.02 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
kluski śląskie projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

strona 3 z 8

Wydrukował: Dietetyk, Data i godzina wydruku: 2024-03-11 12:50:18

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2976.44 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 80.92 g; Węglowodany ogółem: 485.63 g; Witamina C: 121.63 mg; Wapń: 1478.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1267.67 ug; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; WW: 48.52 Por; Potas: 4755.63 mg; Sód: 7284.68 mg; Fosfor: 2200.19 mg; Żelazo: 15.54 mg; Witamina B12: 21.88 ug; Magnez: 417.51 mg; Witamina D: 12.90 ug;

2024-03-13**2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
zrazy po węgiersku -projekt 230 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml
sałatka jarzynowa 100 g
(**MLE, GOR**)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2778.05 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 113.71 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; Witamina C: 165.49 mg; Wapń: 1324.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2071.40 ug; Błonnik pokarmowy: 35.87 g; WW: 36.55 Por; Potas: 4542.87 mg; Sód: 5144.46 mg; Fosfor: 2049.31 mg; Żelazo: 13.55 mg; Witamina B12: 4.66 ug; Magnez: 441.51 mg; Witamina D: 1.71 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

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml
sałatka jarzynowa 100 g
(**MLE, GOR**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2705.82 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 93.36 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; Witamina C: 175.98 mg; Wapń: 1008.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1517.84 ug; Błonnik pokarmowy: 26.33 g; WW: 37.68 Por; Potas: 4352.17 mg; Sód: 8203.35 mg; Fosfor: 1805.03 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina B12: 4.50 ug; Magnez: 410.13 mg; Witamina D: 1.30 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

jarzynowa z ryżem zabelana-wątro 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki gotowane -dieta wątr 130 g
(**GLU, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml

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

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2660.26 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 90.15 g; Węglowodany ogółem: 381.79 g; Witamina C: 125.58 mg; Wapń: 860.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2114.44 ug; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; WW: 38.25 Por; Potas: 4760.17 mg; Sód: 9399.26 mg; Fosfor: 1665.48 mg; Żelazo: 13.53 mg; Witamina B12: 4.04 ug; Magnez: 419.48 mg; Witamina D: 1.66 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
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

2. śniadanie

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

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g

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

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2774.92 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 104.29 g; Węglowodany ogółem: 363.71 g; Witamina C: 173.70 mg; Wapń: 744.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1770.51 ug; Błonnik pokarmowy: 34.05 g; WW: 36.27 Por; Potas: 4419.34 mg; Sód: 8641.04 mg; Fosfor: 2190.63 mg; Żelazo: 12.93 mg; Witamina B12: 7.40 ug; Magnez: 445.55 mg; Witamina D: 1.49 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

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

Obiad

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

pesto ze szpinaku-pilotaż 120 g
(*MLE*)

ziemniaki 4 szt 4 szt
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml
sałatka jarzynowa 100 g
(*MLE, GOR*)

chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :

2809.93 kcal; Białko ogółem: 92.23 g;
Tłuszcz: 122.65 g; Węglowodany
ogółem: 369.57 g; Witamina C: 187.37
mg; Wapń: 2010.63 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2821.70 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.92 g; WW: 37.00 Por;
Potas: 3886.92 mg; Sód: 2571.69 mg;
Fosfor: 2020.14 mg; Żelazo: 15.46 mg;
Witamina B12: 5.42 ug; Magnez:
438.61 mg; Witamina D: 1.52 ug;

2024-03-14

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

pieczarkowa zabelana z makaronem
500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

sos mięsny wieprzowy-normalne
-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)

kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)

sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
galaretką woł-drobiowa-nor 220 ml
(*SEL*)

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

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150
g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia :

3125.94 kcal; Białko ogółem: 130.30 g;
Tłuszcz: 113.31 g; Węglowodany
ogółem: 425.98 g; Witamina C: 61.97
mg; Wapń: 939.17 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1468.52 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.63 g; WW: 42.58 Por;
Potas: 3332.03 mg; Sód: 7613.16 mg;
Fosfor: 1928.34 mg; Żelazo: 12.72 mg;
Witamina B12: 5.95 ug; Magnez:
346.78 mg; Witamina D: 3.42 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

szpinakowa z makaronem zabel 500
ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)

kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)

surówka z selera 100 g
(*MLE*)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220
ml
(*SEL*)

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

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150
g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia :

3243.60 kcal; Białko ogółem: 146.21 g;
Tłuszcz: 118.54 g; Węglowodany
ogółem: 426.65 g; Witamina C: 82.69
mg; Wapń: 1016.26 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1962.79 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.27 g; WW: 42.68 Por;
Potas: 3670.49 mg; Sód: 9823.10 mg;
Fosfor: 2038.25 mg; Żelazo: 14.65 mg;
Witamina B12: 6.34 ug; Magnez:
405.57 mg; Witamina D: 3.08 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

szpinakowa z makaronem zabel 500
ml

(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

sos mięsny wieprzowy 55g/130ml 185
g

(*GLU, SEL*)

kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)

surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220
ml
(*SEL*)

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

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150
g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia :

3110.20 kcal; Białko ogółem: 139.82 g;
Tłuszcz: 106.40 g; Węglowodany
ogółem: 426.24 g; Witamina C: 81.15
mg; Wapń: 1023.29 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1850.19 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.85 g; WW: 42.63 Por;
Potas: 3540.59 mg; Sód: 8634.30 mg;
Fosfor: 1977.41 mg; Żelazo: 14.11 mg;
Witamina B12: 6.10 ug; Magnez:
388.37 mg; Witamina D: 2.77 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)

Obiad

szpinakowa z makaronem zabel 500
ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

sos mięsny wieprzowy 55g/130ml 185
g
(*GLU, SEL*)

kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)

surówka z selera cukrzyca 100 g
(*MLE*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
galaretką woł-drobiowa-nor 220 ml
(*SEL*)

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

Posiłek nocny

serek homogenizowany naturalny 75 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia :

2821.96 kcal; Białko ogółem: 139.67 g;
Tłuszcz: 103.75 g; Węglowodany
ogółem: 362.91 g; Witamina C: 62.84
mg; Wapń: 752.85 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1797.83 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.91 g; WW: 36.25 Por;
Potas: 3320.34 mg; Sód: 9244.20 mg;
Fosfor: 1907.66 mg; Żelazo: 14.64 mg;
Witamina B12: 5.05 ug; Magnez:
390.90 mg; Witamina D: 2.74 ug;

vegetariańska

Śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
jabłko 1 szt

Obiad

pieczarkowa zabelana z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kotlety z ziemniaków 300 g
(**GLU, JAJ**)
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 1/2szt 75 g
(**MLE**)

Wartości odżywcze: Energia : 3244.12 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 117.54 g; Węglowodany ogółem: 490.12 g; Witamina C: 135.18 mg; Wapń: 1016.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3074.07 ug; Błonnik pokarmowy: 49.29 g; WW: 48.98 Por; Potas: 5349.55 mg; Sód: 3226.56 mg; Fosfor: 1867.24 mg; Żelazo: 16.11 mg; Witamina B12: 3.72 ug; Magnez: 460.89 mg; Witamina D: 1.82 ug;

2024-03-15

2b

podstawowa

Śniadanie

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

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

kwaśnica z wędliną 500 ml
(**GLU, SOJ, SEL**)
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser żółty 57 g
(**MLE**)
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3112.01 kcal; Białko ogółem: 132.60 g; Tłuszcz: 103.79 g; Węglowodany ogółem: 443.65 g; Witamina C: 100.45 mg; Wapń: 1461.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1328.14 ug; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; WW: 44.40 Por; Potas: 4004.45 mg; Sód: 5225.75 mg; Fosfor: 2305.48 mg; Żelazo: 15.15 mg; Witamina B12: 5.51 ug; Magnez: 447.63 mg; Witamina D: 1.84 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

powidło do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3047.55 kcal; Białko ogółem: 140.08 g; Tłuszcz: 84.18 g; Węglowodany ogółem: 450.23 g; Witamina C: 86.45 mg; Wapń: 1021.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1216.80 ug; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; WW: 45.13 Por; Potas: 3637.44 mg; Sód: 3918.30 mg; Fosfor: 2064.53 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina B12: 5.04 ug; Magnez: 380.12 mg; Witamina D: 1.58 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron z serem białym-niskotł.-projekt 350 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2953.80 kcal; Białko ogółem: 140.01 g; Tłuszcz: 75.93 g; Węglowodany ogółem: 445.17 g; Witamina C: 86.45 mg; Wapń: 1019.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1135.40 ug; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; WW: 44.62 Por; Potas: 3634.84 mg; Sód: 3917.35 mg; Fosfor: 2063.33 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina B12: 5.04 ug; Magnez: 380.02 mg; Witamina D: 1.50 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
kiełbasa żywiecka- 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2729.58 kcal; Białko ogółem: 136.48 g; Tłuszcz: 94.43 g; Węglowodany ogółem: 363.01 g; Witamina C: 79.65 mg; Wapń: 842.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1262.57 ug; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; WW: 36.16 Por; Potas: 3221.94 mg; Sód: 5104.23 mg; Fosfor: 2016.71 mg; Żelazo: 13.73 mg; Witamina B12: 5.31 ug; Magnez: 360.58 mg; Witamina D: 2.67 ug;

wegetariańska

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

Obiad

kapuśniak z kiszzonej kapusty 500 ml
(*GLU, SEL*)

makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

ser żółty 57 g
(*MLE*)

pasta z jajek z serem żółtym 100 g
(*JAJ, MLE*)

chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3240.61 kcal; Białko ogółem: 136.84 g; Tłuszcz: 113.93 g; Węglowodany ogółem: 448.61 g; Witamina C: 102.35 mg; Wapń: 1870.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1529.09 ug; Błonnik pokarmowy: 35.40 g; WW: 44.87 Por; Potas: 3737.05 mg; Sód: 7300.80 mg; Fosfor: 2494.83 mg; Żelazo: 14.86 mg; Witamina B12: 7.13 ug; Magnez: 453.38 mg; Witamina D: 2.26 ug;

2024-03-16

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

pieczeń rzymska 57 g

pieczeń rzymska 36 g

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

chrzan 20 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

żoładki drobiowe - nor-pilotaż 210 g
(*GLU*)

ziemniaki 250 250 g

surówka coleslaw 100 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2726.23 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 98.31 g; Węglowodany ogółem: 372.20 g; Witamina C: 163.50 mg; Wapń: 873.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1330.23 ug; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; WW: 37.28 Por; Potas: 4061.97 mg; Sód: 9286.76 mg; Fosfor: 1722.72 mg; Żelazo: 17.46 mg; Witamina B12: 5.21 ug; Magnez: 375.57 mg; Witamina D: 2.28 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

żoładki drobiowe dieta-pilotaż 205 g
(*GLU*)

ziemniaki 250 250 g

sałatka z kapusty włoskiej diety 100 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2642.58 kcal; Białko ogółem: 126.63 g; Tłuszcz: 84.98 g; Węglowodany ogółem: 364.60 g; Witamina C: 201.05 mg; Wapń: 910.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1393.68 ug; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; WW: 36.66 Por; Potas: 4455.37 mg; Sód: 10217.56 mg; Fosfor: 1885.29 mg; Żelazo: 18.62 mg; Witamina B12: 5.32 ug; Magnez: 395.42 mg; Witamina D: 2.53 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(*GLU*)

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g

(*MLE*)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2431.33 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 68.36 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; Witamina C: 102.42 mg; Wapń: 803.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2585.63 ug; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; WW: 36.18 Por; Potas: 4658.12 mg; Sód: 10469.41 mg; Fosfor: 1928.04 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina B12: 4.57 ug; Magnez: 419.87 mg; Witamina D: 1.36 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

żoładki drobiowe dieta-pilotaż 205 g
(*GLU*)

ziemniaki 250 250 g

sałatka z kapusty włoskiej diety 100 g

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2610.78 kcal; Białko ogółem: 135.09 g; Tłuszcz: 97.88 g; Węglowodany ogółem: 325.72 g; Witamina C: 196.91 mg; Wapń: 761.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1549.10 ug; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; WW: 32.57 Por; Potas: 4503.28 mg; Sód: 10458.30 mg; Fosfor: 2169.49 mg; Żelazo: 22.82 mg; Witamina B12: 21.32 ug; Magnez: 404.83 mg; Witamina D: 12.93 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

pastą z jajek 100 g

(**JAJ**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml

(**GLU, SEL**)

pierogi ruskie -projekt 350 g

(**GLU, JAJ, MLE**)

surówka colesław 100 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

twaróg z koperkiem świeżym 100 g

(**MLE**)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

jajko gotowane 50 g

(**JAJ**)

Posiłek nocny

jablko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2815.83 kcal; Białko ogółem: 97.43 g;

Tłuszcz: 103.86 g; Węglowodany ogółem: 400.04 g; Witamina C: 131.21

mg; Wapń: 947.58 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1755.73 ug; Błonnik

pokarmowy: 29.89 g; WW: 40.34 Por;

Potas: 3276.57 mg; Sód: 10359.06 mg;

Fosfor: 1624.16 mg; Żelazo: 12.34 mg;

Witamina B12: 5.28 ug; Magnez:

336.32 mg; Witamina D: 3.36 ug;