

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024-03-17

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*)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g
(*GLU, MLE*)
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża z groszkiem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2677.38 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 92.16 g; Węglowodany ogółem: 369.82 g; Witamina C: 141.22 mg; Wapń: 894.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3073.94 ug; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; WW: 36.96 Por; Potas: 4546.44 mg; Sód: 9198.31 mg; Fosfor: 1828.06 mg; Żelazo: 12.38 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 405.75 mg; Witamina D: 1.43 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

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża z groszkiem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2654.78 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 86.59 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; Witamina C: 143.33 mg; Wapń: 897.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3281.84 ug; Błonnik pokarmowy: 29.05 g; WW: 36.46 Por; Potas: 4564.23 mg; Sód: 9638.63 mg; Fosfor: 1844.20 mg; Żelazo: 12.75 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 413.30 mg; Witamina D: 1.46 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

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

Kolacja

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2538.59 kcal; Białko ogółem: 128.34 g; Tłuszcz: 77.46 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; Witamina C: 96.22 mg; Wapń: 835.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3130.43 ug; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; WW: 35.38 Por; Potas: 4452.25 mg; Sód: 9428.67 mg; Fosfor: 1852.07 mg; Żelazo: 11.45 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 402.58 mg; Witamina D: 1.18 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2700.07 kcal; Białko ogółem: 143.96 g; Tłuszcz: 91.53 g; Węglowodany ogółem: 354.22 g; Witamina C: 165.78 mg; Wapń: 491.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1644.26 ug; Błonnik pokarmowy: 35.37 g; WW: 35.29 Por; Potas: 4488.51 mg; Sód: 8274.21 mg; Fosfor: 2038.01 mg; Żelazo: 13.02 mg; Witamina B12: 7.15 ug; Magnez: 426.10 mg; Witamina D: 1.61 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gzik pilotaż-projekt 130 g
(*MLE*)
ziemniaki 4 szt 4 szt
napój owocowy 400 ml

Kolacja

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
dżem 40g do zupy 40 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2383.98 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 72.17 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; Witamina C: 133.88 mg; Wapń: 981.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 861.34 ug; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; WW: 35.92 Por; Potas: 3476.24 mg; Sód: 3463.19 mg; Fosfor: 1530.78 mg; Żelazo: 8.65 mg; Witamina B12: 4.47 ug; Magnez: 281.56 mg; Witamina D: 0.93 ug;

2024-03-18

2b-dzienna

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
fasolka po bretońsku -pilotaż 350 g
(**GLU, SOJ, SEL**)
chleb 100g 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3068.11 kcal; Białko ogółem: 133.73 g; Tłuszcz: 99.20 g; Węglowodany ogółem: 448.62 g; Witamina C: 71.72 mg; Wapń: 1538.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2040.76 ug; Błonnik pokarmowy: 42.35 g; WW: 44.86 Por; Potas: 5235.87 mg; Sód: 7662.39 mg; Fosfor: 2523.93 mg; Żelazo: 23.83 mg; Witamina B12: 25.14 ug; Magnez: 581.41 mg; Witamina D: 10.97 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
ryż 200 g
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

ryba w folii z jarzynami 80 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2935.54 kcal; Białko ogółem: 137.10 g; Tłuszcz: 90.42 g; Węglowodany ogółem: 418.11 g; Witamina C: 91.87 mg; Wapń: 1121.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3428.76 ug; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; WW: 41.93 Por; Potas: 4829.49 mg; Sód: 7031.11 mg; Fosfor: 2300.80 mg; Żelazo: 14.07 mg; Witamina B12: 13.04 ug; Magnez: 469.71 mg; Witamina D: 1.30 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
ryż 200 g
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

ryba w folii z jarzynami 80 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2841.74 kcal; Białko ogółem: 135.88 g; Tłuszcz: 81.16 g; Węglowodany ogółem: 417.01 g; Witamina C: 89.87 mg; Wapń: 1101.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2323.06 ug; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; WW: 41.83 Por; Potas: 4775.39 mg; Sód: 6941.41 mg; Fosfor: 2276.00 mg; Żelazo: 12.01 mg; Witamina B12: 8.57 ug; Magnez: 465.21 mg; Witamina D: 1.04 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg z rzodkiewką 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g

2. śniadanie

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

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
ryż 200 g
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2857.40 kcal; Białko ogółem: 140.34 g; Tłuszcz: 99.10 g; Węglowodany ogółem: 377.43 g; Witamina C: 76.07 mg; Wapń: 991.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3139.29 ug; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; WW: 37.61 Por; Potas: 4501.56 mg; Sód: 8312.30 mg; Fosfor: 2343.19 mg; Żelazo: 17.32 mg; Witamina B12: 24.88 ug; Magnez: 430.93 mg; Witamina D: 10.84 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
fasolka po bretońsku-wegetariańska-projekt 350 g
(**GLU, SEL**)
chleb 100g 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**Posiłek nocny**

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2925.29 kcal; Białko ogółem: 127.61 g; Tłuszcz: 81.39 g; Węglowodany ogółem: 462.32 g; Witamina C: 116.48 mg; Wapń: 1597.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1116.56 ug; Błonnik pokarmowy: 44.88 g; WW: 46.29 Por; Potas: 5435.64 mg; Sód: 8729.01 mg; Fosfor: 2548.00 mg; Żelazo: 21.70 mg; Witamina B12: 20.52 ug; Magnez: 596.16 mg; Witamina D: 11.01 ug;

2024-03-19**2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki z masłem 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2903.82 kcal; Białko ogółem: 124.78 g; Tłuszcz: 122.70 g; Węglowodany ogółem: 351.14 g; Witamina C: 110.41 mg; Wapń: 1139.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1584.87 ug; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; WW: 35.07 Por; Potas: 4650.50 mg; Sód: 7222.25 mg; Fosfor: 2263.21 mg; Żelazo: 14.49 mg; Witamina B12: 3.82 ug; Magnez: 399.81 mg; Witamina D: 5.05 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki z masłem 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2799.07 kcal; Białko ogółem: 141.85 g; Tłuszcz: 101.87 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; Witamina C: 110.41 mg; Wapń: 886.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1459.62 ug; Błonnik pokarmowy: 23.65 g; WW: 34.87 Por; Potas: 4717.75 mg; Sód: 6622.25 mg; Fosfor: 1974.96 mg; Żelazo: 14.44 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 398.06 mg; Witamina D: 4.95 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki z masłem 250 g
buraczki gotowane -dieta wątr 130 g
(**GLU, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2787.77 kcal; Białko ogółem: 141.76 g; Tłuszcz: 101.16 g; Węglowodany ogółem: 350.21 g; Witamina C: 116.96 mg; Wapń: 909.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2034.62 ug; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; WW: 35.10 Por; Potas: 4945.37 mg; Sód: 7068.76 mg; Fosfor: 1999.39 mg; Żelazo: 14.65 mg; Witamina B12: 3.91 ug; Magnez: 412.96 mg; Witamina D: 4.95 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
sałatka z pora 1/2 50 g
(**JAJ, MLE, GOR**)

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g**Posiłek nocny**

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2859.07 kcal; Białko ogółem: 132.13 g; Tłuszcz: 122.22 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; Witamina C: 135.81 mg; Wapń: 1075.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1721.69 ug; Błonnik pokarmowy: 35.39 g; WW: 33.90 Por; Potas: 4290.55 mg; Sód: 7991.08 mg; Fosfor: 2331.18 mg; Żelazo: 15.60 mg; Witamina B12: 3.40 ug; Magnez: 408.15 mg; Witamina D: 5.07 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3013.52 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 118.45 g; Węglowodany ogółem: 418.22 g; Witamina C: 176.39 mg; Wapń: 1937.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1902.67 ug; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; WW: 41.71 Por; Potas: 5141.02 mg; Sód: 4950.36 mg; Fosfor: 2432.66 mg; Żelazo: 13.67 mg; Witamina B12: 5.82 ug; Magnez: 425.41 mg; Witamina D: 1.83 ug;

2024-03-20**2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
stek wieprzowy-projekt 120 g
(**GLU**)
ziemniaki z masłem 250 g
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml
herbata z cukrem 500 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasta z twarogu i ryby 100 g
(**RYB, MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2830.91 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 116.62 g; Węglowodany ogółem: 363.88 g; Witamina C: 98.25 mg; Wapń: 1110.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1129.89 ug; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; WW: 36.46 Por; Potas: 4411.09 mg; Sód: 8447.65 mg; Fosfor: 1947.85 mg; Żelazo: 13.37 mg; Witamina B12: 11.86 ug; Magnez: 391.64 mg; Witamina D: 6.64 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
ziemniaki z masłem 250 g
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
sos potrawkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2688.27 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 95.04 g; Węglowodany ogółem: 373.24 g; Witamina C: 102.89 mg; Wapń: 1060.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1355.44 ug; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; WW: 37.44 Por; Potas: 4479.62 mg; Sód: 10776.56 mg; Fosfor: 1926.23 mg; Żelazo: 12.50 mg; Witamina B12: 5.67 ug; Magnez: 410.77 mg; Witamina D: 2.75 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

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

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
sos potrawkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

szynka konserwowa 36 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2562.02 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 81.83 g; Węglowodany ogółem: 372.01 g; Witamina C: 101.14 mg; Wapń: 988.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1116.59 ug; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; WW: 37.26 Por; Potas: 4576.77 mg; Sód: 9931.56 mg; Fosfor: 1875.36 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina B12: 5.12 ug; Magnez: 410.87 mg; Witamina D: 1.81 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
ziemniaki z masłem 250 g
surówka z selera cukrzyca 100 g
(**MLE**)
sos potrawkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
napój owocowy 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

szynka konserwowa 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasta z twarogu i ryby 100 g
(**RYB, MLE**)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2718.55 kcal; Białko ogółem: 125.03 g; Tłuszcz: 100.83 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; Witamina C: 90.12 mg; Wapń: 744.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1402.22 ug; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; WW: 35.44 Por; Potas: 4646.93 mg; Sód: 9817.65 mg; Fosfor: 2037.58 mg; Żelazo: 15.08 mg; Witamina B12: 11.35 ug; Magnez: 421.56 mg; Witamina D: 6.99 ug;

vegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kluski śląskie 300 g
(**GLU, JAJ**)
sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml
 pasta z twarogu i ryby 100 g
(RYB, MLE)
 ogórek świeży 50 g
 chleb 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2914.40 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 80.24 g; Węglowodany ogółem: 473.73 g; Witamina C: 102.96 mg; Wapń: 1072.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1121.56 ug; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; WW: 47.45 Por; Potas: 4231.36 mg; Sód: 5162.78 mg; Fosfor: 1914.72 mg; Żelazo: 12.78 mg; Witamina B12: 11.26 ug; Magnez: 351.56 mg; Witamina D: 6.45 ug;

2024-03-21**2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

kakao 450 ml
(MLE)
 chleb pszenny 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g
 ser ziarnisty 150 g
 szynka konserwowa 36 g
 miód 25 g

Obiad

solferino zabieleną z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
 kaszanka z cebulą-projekt 170 g
 ziemniaki 250 250 g
 kapusta kiszona zasmażana 130 g
(GLU)
 napój owocowy 400 ml

Kolacja

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy_fr3

herbata z cukrem 500 ml
 pasta z jajek z serem żółtym 100 g
(JAJ, MLE)
 sałata -projekt 15 g
 chleb 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2960.67 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 112.13 g; Węglowodany ogółem: 410.91 g; Witamina C: 124.07 mg; Wapń: 1161.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1123.16 ug; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; WW: 40.99 Por; Potas: 4615.35 mg; Sód: 10596.37 mg; Fosfor: 1812.63 mg; Żelazo: 22.60 mg; Witamina B12: 5.43 ug; Magnez: 459.93 mg; Witamina D: 2.29 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kakao 450 ml
(MLE)
 chleb pszenny 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g
 ser ziarnisty 150 g
 szynka konserwowa 36 g
 miód 25 g

Obiad

solferino zabieleną z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
 sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(GLU, SEL)
 ziemniaki 250 250 g
 kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(GLU, SEL)
 napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3070.63 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 117.11 g; Węglowodany ogółem: 409.23 g; Witamina C: 220.81 mg; Wapń: 995.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1887.23 ug; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; WW: 40.93 Por; Potas: 5381.84 mg; Sód: 11549.60 mg; Fosfor: 1934.85 mg; Żelazo: 15.18 mg; Witamina B12: 5.85 ug; Magnez: 471.76 mg; Witamina D: 3.63 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kakao 450 ml
(MLE)
 chleb pszenny 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g
 ser ziarnisty 150 g
 szynka konserwowa 36 g
 miód 25 g

Obiad

solferino zabieleną z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
 sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(GLU, SEL)
 ziemniaki 250 250 g
 surówka z selera drobno starta 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
 sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2916.75 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 102.10 g; Węglowodany ogółem: 402.91 g; Witamina C: 116.64 mg; Wapń: 871.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1455.93 ug; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; WW: 40.24 Por; Potas: 5247.47 mg; Sód: 8675.18 mg; Fosfor: 1924.51 mg; Żelazo: 13.48 mg; Witamina B12: 4.72 ug; Magnez: 446.07 mg; Witamina D: 1.98 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
 mandarynka 100 g

2. Śniadanie

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

Obiad

solferino zabieleną z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
 sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(GLU, SEL)
 ziemniaki 250 250 g
 kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(GLU, SEL)
 napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
 szynka konserwowa 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
 pasta z jajek z serem żółtym 100 g
(JAJ, MLE)
 sałata -projekt 15 g
 chleb 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2906.08 kcal; Białko ogółem: 136.51 g; Tłuszcz: 113.02 g; Węglowodany ogółem: 373.03 g; Witamina C: 252.32 mg; Wapń: 828.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2022.73 ug; Błonnik pokarmowy: 40.22 g; WW: 37.08 Por; Potas: 5411.72 mg; Sód: 12006.71 mg; Fosfor: 1953.77 mg; Żelazo: 14.78 mg; Witamina B12: 4.58 ug; Magnez: 474.57 mg; Witamina D: 2.80 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kakao 450 ml
(MLE)
 chleb 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g
 ser ziarnisty 150 g
 miód 25 g
 mandarynka 100 g

Obiad

solferino zabieleną z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
 racuchy z jabłkami 350 g
(GLU, JAJ, MLE)
 napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
 pasta z jajek z serem żółtym 100 g
(JAJ, MLE)
 sałata -projekt 15 g
 chleb 150g 150 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3186.52 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 97.59 g; Węglowodany ogółem: 504.80 g; Witamina C: 114.36 mg; Wapń: 1368.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1234.36 ug; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; WW: 50.56 Por; Potas: 3634.32 mg; Sód: 6204.63 mg; Fosfor: 1697.50 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina B12: 6.20 ug; Magnez: 347.53 mg; Witamina D: 1.97 ug;

2024-03-22**2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml

(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

marmolada do zupy 40 g

kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g

(GLU, SOJ)**Obiad**

ogórkowa z ryżem 500 ml

(MLE, SEL)

makaron 200 g

(GLU, JAJ)

sos truskawkowy-projekt 140 g

(MLE)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

serek homogenizowany owocowy 150 g

(MLE)

pasta z kurczaka dieta 50g 50 g

chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

mandarynka 100 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

2894.49 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 95.79 g; Węglowodany ogółem: 440.54 g; Witamina C: 89.41 mg; Wapń: 1236.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1213.27 ug; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; WW: 44.06 Por; Potas: 3095.63 mg; Sód: 4878.89 mg; Fosfor: 1922.47 mg; Żelazo: 11.75 mg; Witamina B12: 4.47 ug; Magnez: 405.58 mg; Witamina D: 1.86 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml

(GLU, MLE)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

marmolada do zupy 40 g

kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g

(GLU, SOJ)**Obiad**

ryżowa dieta 500 ml

(SEL)

makaron 200 g

(GLU, JAJ)

sos truskawkowy-projekt 140 g

(MLE)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

serek homogenizowany owocowy 150 g

(MLE)

pasta z kurczaka dieta 50g 50 g

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

mandarynka 100 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

2947.60 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 91.93 g; Węglowodany ogółem: 444.13 g; Witamina C: 94.29 mg; Wapń: 1204.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1280.13 ug; Błonnik pokarmowy: 21.14 g; WW: 44.40 Por; Potas: 2856.60 mg; Sód: 4724.62 mg; Fosfor: 1761.41 mg; Żelazo: 10.56 mg; Witamina B12: 4.41 ug; Magnez: 353.79 mg; Witamina D: 1.87 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml

(GLU, MLE)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

marmolada do zupy 40 g

kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g

(GLU, SOJ)**Obiad**

ryżowa dieta 500 ml

(SEL)

makaron 200 g

(GLU, JAJ)

sos truskawkowy-projekt 140 g

(MLE)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

serek homogenizowany owocowy 150 g

(MLE)

pasta z kurczaka dieta 50g 50 g

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

mandarynka 100 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2947.60 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 91.93 g; Węglowodany ogółem: 444.13 g; Witamina C: 94.29 mg; Wapń: 1204.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1280.13 ug; Błonnik pokarmowy: 21.14 g; WW: 44.40 Por; Potas: 2856.60 mg; Sód: 4724.62 mg; Fosfor: 1761.41 mg; Żelazo: 10.56 mg; Witamina B12: 4.41 ug; Magnez: 353.79 mg; Witamina D: 1.87 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g

(GLU, SOJ)

ser żółty 36g 36 g

(MLE)**2. śniadanie**

chleb 30g 30 g

jogurt naturalny 150 g

Obiad

ryżowa dieta 500 ml

(SEL)

makaron z serem białym

b/cukru-projekt 350 g

(GLU, JAJ, MLE)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

szynka wieprzowa 36g 36 g

(GLU, SOJ, MLE, SEL)**Kolacja**

herbata b/c 500 ml

serek homogenizowany naturalny 150 g

(MLE)

pasta z kurczaka dieta 50g 50 g

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

mandarynka 100 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2729.03 kcal; Białko ogółem: 134.50 g; Tłuszcz: 87.27 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; Witamina C: 54.58 mg; Wapń: 1287.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1191.35 ug; Błonnik pokarmowy: 22.25 g; WW: 36.74 Por; Potas: 2623.25 mg; Sód: 5380.70 mg; Fosfor: 2000.14 mg; Żelazo: 10.02 mg; Witamina B12: 5.33 ug; Magnez: 311.90 mg; Witamina D: 2.18 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml

(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

marmolada do zupy 40 g

ser żółty 36g 36 g

(MLE)**Obiad**

ogórkowa z ryżem 500 ml

(MLE, SEL)

makaron 200 g

(GLU, JAJ)

sos truskawkowy-projekt 140 g

(MLE)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

serek homogenizowany owocowy 150 g

(MLE)

nutella 50 g

chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

mandarynka 100 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3141.99 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 111.19 g; Węglowodany ogółem: 468.91 g; Witamina C: 85.37 mg; Wapń: 1580.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1067.39 ug; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; WW: 46.89 Por; Potas: 2961.30 mg; Sód: 4767.51 mg; Fosfor: 2030.87 mg; Żelazo: 11.77 mg; Witamina B12: 5.04 ug; Magnez: 451.68 mg; Witamina D: 1.15 ug;

2024-03-23**2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

pomidor 50 g 50 g

Obiadgrycikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)kielbasa biała w sosie chrzanowym-projekt 200 g
(**GLU, SOJ, MLE**)surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

szynka łopatkowa 57 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

masło mix 20g 20 g

chleb 150g 150 g

jabłko 1 szt

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

Wartości odżywcze: Energia : 2999.89 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 121.66 g; Węglowodany ogółem: 377.98 g; Witamina C: 97.71 mg; Wapń: 933.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2402.92 ug; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; WW: 37.81 Por; Potas: 4242.77 mg; Sód: 8808.15 mg; Fosfor: 1904.87 mg; Żelazo: 11.53 mg; Witamina B12: 5.33 ug; Magnez: 351.36 mg; Witamina D: 2.10 ug;

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

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

pomidor 50 g 50 g

Obiadgrycikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

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

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

szynka łopatkowa 57 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

masło mix 20g 20 g

chleb 150g 150 g

jabłko 1 szt

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

Wartości odżywcze: Energia : 2855.39 kcal; Białko ogółem: 139.77 g; Tłuszcz: 102.29 g; Węglowodany ogółem: 366.10 g; Witamina C: 86.32 mg; Wapń: 908.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2368.55 ug; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; WW: 36.65 Por; Potas: 4261.64 mg; Sód: 8049.86 mg; Fosfor: 1955.81 mg; Żelazo: 10.87 mg; Witamina B12: 5.34 ug; Magnez: 355.36 mg; Witamina D: 2.22 ug;

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

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

pomidor 50 g 50 g

Obiadgrycikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

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

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

szynka łopatkowa 57 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

masło mix 20g 20 g

chleb 150g 150 g

jabłko gotowane 1 szt

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

Wartości odżywcze: Energia : 2839.19 kcal; Białko ogółem: 139.77 g; Tłuszcz: 102.29 g; Węglowodany ogółem: 362.11 g; Witamina C: 86.32 mg; Wapń: 907.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2368.55 ug; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; WW: 36.25 Por; Potas: 4261.56 mg; Sód: 7661.32 mg; Fosfor: 1955.73 mg; Żelazo: 10.87 mg; Witamina B12: 5.34 ug; Magnez: 352.46 mg; Witamina D: 2.22 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

twaróg na słono 50 g
(**MLE**)**Obiad**grycikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

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

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

pasztet 50 g

(GLU, GOR)**Kolacja**

herbata b/c 500 ml

szynka łopatkowa 57 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

masło mix 20g 20 g

chleb 150g 150 g

jabłko 1 szt

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

Wartości odżywcze: Energia : 2807.82 kcal; Białko ogółem: 145.06 g; Tłuszcz: 108.87 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; Witamina C: 83.29 mg; Wapń: 518.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3401.94 ug; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; WW: 33.71 Por; Potas: 4031.20 mg; Sód: 8055.29 mg; Fosfor: 1891.68 mg; Żelazo: 13.60 mg; Witamina B12: 8.80 ug; Magnez: 341.12 mg; Witamina D: 2.49 ug;

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

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

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

pomidor 50 g 50 g

Obiadgrycikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sos chrzanowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
sałatka z pieczarek 100 g
(**JAJ, MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia :
2597.62 kcal; Białko ogółem: 117.00 g;
Tłuszcz: 86.13 g; Węglowodany
ogółem: 365.39 g; Witamina C: 122.54
mg; Wapń: 1239.13 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1471.12 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.93 g; WW: 36.59 Por;
Potas: 3804.15 mg; Sód: 9748.15 mg;
Fosfor: 2045.28 mg; Żelazo: 12.60 mg;
Witamina B12: 6.84 ug; Magnez:
354.48 mg; Witamina D: 4.63 ug;