

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024-04-14

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki z masłem 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
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
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2897.53 kcal; Białko ogółem: 151.50 g; Tłuszcz: 106.27 g; Węglowodany ogółem: 362.48 g; Witamina C: 134.09 mg; Wapń: 976.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1633.28 ug; Błonnik pokarmowy: 31.58 g; WW: 36.30 Por; Potas: 4534.72 mg; Sód: 12650.56 mg; Fosfor: 2178.37 mg; Żelazo: 14.94 mg; Witamina B12: 6.24 ug; Magnez: 428.72 mg; Witamina D: 6.37 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki z masłem 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
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
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2924.53 kcal; Białko ogółem: 158.70 g; Tłuszcz: 106.57 g; Węglowodany ogółem: 356.48 g; Witamina C: 134.09 mg; Wapń: 973.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1633.28 ug; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; WW: 35.70 Por; Potas: 4501.72 mg; Sód: 12836.56 mg; Fosfor: 2184.37 mg; Żelazo: 15.24 mg; Witamina B12: 6.24 ug; Magnez: 431.72 mg; Witamina D: 6.37 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki z masłem 250 g
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2839.98 kcal; Białko ogółem: 155.40 g; Tłuszcz: 95.77 g; Węglowodany ogółem: 361.75 g; Witamina C: 107.69 mg; Wapń: 931.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1982.58 ug; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; WW: 36.14 Por; Potas: 4756.42 mg; Sód: 10766.26 mg; Fosfor: 2207.66 mg; Żelazo: 13.25 mg; Witamina B12: 5.01 ug; Magnez: 431.62 mg; Witamina D: 4.71 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
jabłko 1 szt

2. śniadanie

jogurt naturalny 150 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki z masłem 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2823.98 kcal; Białko ogółem: 167.02 g; Tłuszcz: 114.10 g; Węglowodany ogółem: 318.92 g; Witamina C: 131.45 mg; Wapń: 1067.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1636.00 ug; Błonnik pokarmowy: 39.02 g; WW: 31.70 Por; Potas: 4978.38 mg; Sód: 13199.85 mg; Fosfor: 2707.97 mg; Żelazo: 20.13 mg; Witamina B12: 22.19 ug; Magnez: 513.08 mg; Witamina D: 15.94 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2492.04 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 70.70 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; Witamina C: 104.33 mg; Wapń: 1011.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1156.73 ug; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; WW: 37.80 Por; Potas: 3558.07 mg; Sód: 10203.18 mg; Fosfor: 1780.70 mg; Żelazo: 10.66 mg; Witamina B12: 6.08 ug; Magnez: 343.07 mg; Witamina D: 2.42 ug;

2024-04-15

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
spagetti z mięsem woł-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, SEL**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

twaróg z porem 100 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pieczeń rzymska 57 g
herbata b/c 500 ml

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2860.31 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 94.17 g; Węglowodany ogółem: 405.23 g; Witamina C: 99.65 mg; Wapń: 866.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1171.75 ug; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; WW: 40.55 Por; Potas: 4017.58 mg; Sód: 5406.70 mg; Fosfor: 1743.26 mg; Żelazo: 14.88 mg; Witamina B12: 5.03 ug; Magnez: 372.16 mg; Witamina D: 2.15 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

twaróg z pietruszką zieloną świeża 100 g
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

mandarynka 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2746.62 kcal; Białko ogółem: 135.93 g; Tłuszcz: 80.92 g; Węglowodany ogółem: 386.40 g; Witamina C: 128.90 mg; Wapń: 880.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1191.03 ug; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; WW: 38.70 Por; Potas: 4092.63 mg; Sód: 7366.65 mg; Fosfor: 1805.62 mg; Żelazo: 15.28 mg; Witamina B12: 5.27 ug; Magnez: 392.23 mg; Witamina D: 2.00 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

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 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg z pietruszką zieloną świeża 100 g
(**MLE**)

kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2675.37 kcal; Białko ogółem: 131.99 g; Tłuszcz: 76.55 g; Węglowodany ogółem: 383.77 g; Witamina C: 113.50 mg; Wapń: 867.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1142.33 ug; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; WW: 38.45 Por; Potas: 4013.38 mg; Sód: 9215.20 mg; Fosfor: 1793.42 mg; Żelazo: 14.99 mg; Witamina B12: 5.27 ug; Magnez: 396.68 mg; Witamina D: 1.97 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
szynka konserwowa 36 g
ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

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

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

chleb 30g 30 g
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg z porem 100 g
(**MLE**)

kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2699.90 kcal; Białko ogółem: 134.34 g; Tłuszcz: 91.17 g; Węglowodany ogółem: 359.13 g; Witamina C: 88.71 mg; Wapń: 460.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2112.33 ug; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; WW: 35.78 Por; Potas: 3670.57 mg; Sód: 7663.92 mg; Fosfor: 1681.41 mg; Żelazo: 17.28 mg; Witamina B12: 8.65 ug; Magnez: 365.17 mg; Witamina D: 2.35 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
spaghetti wegetariańskie-pilotaż 350 g
(**GLU, MLE, SEL**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
twaróg z porem 100 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3000.61 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 91.77 g; Węglowodany ogółem: 453.27 g; Witamina C: 105.74 mg; Wapń: 1574.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1370.80 ug; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; WW: 45.31 Por; Potas: 3461.86 mg; Sód: 5470.89 mg; Fosfor: 1858.96 mg; Żelazo: 11.48 mg; Witamina B12: 5.41 ug; Magnez: 343.96 mg; Witamina D: 1.37 ug;

2024-04-16

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka topatkowa 57 g
szynka topatkowa 36g 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabeliana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2930.38 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 112.03 g; Węglowodany ogółem: 396.77 g; Witamina C: 95.41 mg; Wapń: 1300.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1446.65 ug; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; WW: 39.64 Por; Potas: 4661.78 mg; Sód: 7883.84 mg; Fosfor: 1931.60 mg; Żelazo: 12.71 mg; Witamina B12: 4.34 ug; Magnez: 400.07 mg; Witamina D: 2.14 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka topatkowa 57 g
szynka topatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

selerowa z makaronem zabeliana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 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

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2843.18 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 103.18 g; Węglowodany ogółem: 388.58 g; Witamina C: 88.27 mg; Wapń: 774.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1489.55 ug; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; WW: 38.84 Por; Potas: 4648.97 mg; Sód: 8457.16 mg; Fosfor: 1680.24 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina B12: 3.36 ug; Magnez: 393.72 mg; Witamina D: 1.85 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka topatkowa 57 g
szynka topatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

selerowa z makaronem zabeliana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki gotowane -dieta wątr 130 g
(**GLU, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2831.88 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 102.47 g; Węglowodany ogółem: 390.21 g; Witamina C: 94.82 mg; Wapń: 797.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2064.55 ug; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; WW: 39.07 Por; Potas: 4876.59 mg; Sód: 8903.67 mg; Fosfor: 1704.67 mg; Żelazo: 13.17 mg; Witamina B12: 3.35 ug; Magnez: 408.62 mg; Witamina D: 1.84 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka topatkowa 57 g
szynka topatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabeliana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z masłem i bułką 150 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2704.24 kcal; Białko ogółem: 125.18 g; Tłuszcz: 96.52 g; Węglowodany ogółem: 365.87 g; Witamina C: 99.68 mg; Wapń: 1103.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1589.98 ug; Błonnik pokarmowy: 35.87 g; WW: 36.49 Por; Potas: 4249.95 mg; Sód: 8804.07 mg; Fosfor: 1914.29 mg; Żelazo: 12.40 mg; Witamina B12: 3.67 ug; Magnez: 407.42 mg; Witamina D: 1.22 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)

Obiad

selerowa z makaronem zabeliana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
leniwe pierogi-pilotaż 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(MLE)

ser żółty 57 g
(MLE)

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3159.73 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 104.00 g; Węglowodany ogółem: 460.31 g; Witamina C: 96.56 mg; Wapń: 1945.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1918.05 ug; Błonnik pokarmowy: 34.12 g; WW: 46.10 Por; Potas: 3552.85 mg; Sód: 4349.75 mg; Fosfor: 2184.36 mg; Żelazo: 12.83 mg; Witamina B12: 7.08 ug; Magnez: 335.02 mg; Witamina D: 2.04 ug;

2024-04-17

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

ser ziarnisty 150 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
parówka 60g 50 g
(SOJ)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser do chleba 125 g
(MLE)

pasta z jajek 50g 50 g
(JAJ)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2960.74 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 126.00 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; Witamina C: 154.18 mg; Wapń: 1005.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1839.44 ug; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; WW: 37.18 Por; Potas: 4271.86 mg; Sód: 6352.92 mg; Fosfor: 1924.61 mg; Żelazo: 14.44 mg; Witamina B12: 5.73 ug; Magnez: 408.58 mg; Witamina D: 2.93 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
ser ziarnisty 150 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
parówka 60g 50 g
(SOJ)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml
surówka z marchwi i jabłek 150 g
(MLE)

Kolacja

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

ser do chleba 125 g

(MLE)

pasta z jajek 50g 50 g
(JAJ)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2963.27 kcal; Białko ogółem: 137.62 g; Tłuszcz: 108.95 g; Węglowodany ogółem: 380.64 g; Witamina C: 108.75 mg; Wapń: 1044.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3451.59 ug; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; WW: 38.11 Por; Potas: 4402.91 mg; Sód: 8739.26 mg; Fosfor: 1922.59 mg; Żelazo: 13.81 mg; Witamina B12: 5.40 ug; Magnez: 391.68 mg; Witamina D: 4.77 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(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
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

ser do chleba 125 g

(MLE)

pasta z jajek 50g 50 g
(JAJ)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2900.87 kcal; Białko ogółem: 140.98 g; Tłuszcz: 104.99 g; Węglowodany ogółem: 370.25 g; Witamina C: 106.35 mg; Wapń: 1012.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2959.59 ug; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; WW: 37.08 Por; Potas: 4412.13 mg; Sód: 8475.22 mg; Fosfor: 1964.96 mg; Żelazo: 13.61 mg; Witamina B12: 5.44 ug; Magnez: 391.93 mg; Witamina D: 4.65 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
ser ziarnisty 150 g
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
parówka 60g 50 g
(SOJ)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
potrawka drobiowa 230 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy b/cukru 400 ml
surówka z marchwi i jabłek-cukrzyca 100 g
(MLE)

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(MLE)
pasta z jajek 50g 50 g
(JAJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2763.10 kcal; Białko ogółem: 132.02 g; Tłuszcz: 109.94 g; Węglowodany ogółem: 349.76 g; Witamina C: 119.98 mg; Wapń: 654.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3348.78 ug; Błonnik pokarmowy: 42.28 g; WW: 34.88 Por; Potas: 4446.26 mg; Sód: 8397.02 mg; Fosfor: 1953.97 mg; Żelazo: 16.98 mg; Witamina B12: 4.58 ug; Magnez: 432.98 mg; Witamina D: 4.81 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
nalesniki z serem białym-projekt 2 szt
(GLU, JAJ, MLE)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

pasta z jajek 50g 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3011.08 kcal; Białko ogółem: 119.22 g;
Tłuszcz: 101.89 g; Węglowodany ogółem: 430.34 g; Witamina C: 59.12 mg; Wapń: 1147.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1307.96 ug; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; WW: 43.22 Por; Potas: 2662.29 mg; Sód: 3957.27 mg; Fosfor: 1884.49 mg; Żelazo: 11.93 mg; Witamina B12: 6.65 ug; Magnez: 306.35 mg; Witamina D: 2.06 ug;

2024-04-18

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa z rusztu 100 g
(**SOJ, SEL**)
musztarda 11 g
(**GOR**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem 250 g
(**SEL**)
ziemniaki 250 250 g

sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
mielonka tyrolska 57 g
mielonka tyrolska 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia :

3318.65 kcal; Białko ogółem: 131.65 g;
Tłuszcz: 127.75 g; Węglowodany ogółem: 441.91 g; Witamina C: 255.07 mg; Wapń: 1295.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1007.33 ug; Błonnik pokarmowy: 34.54 g; WW: 44.09 Por; Potas: 4850.60 mg; Sód: 10005.53 mg; Fosfor: 2020.74 mg; Żelazo: 14.13 mg; Witamina B12: 5.21 ug; Magnez: 433.69 mg; Witamina D: 2.27 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
klops woł-drobiowy.dieta-projekt 100 g
(**JAJ**)
ziemniaki 250 250 g

sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

surówka z selera 100 g
(**MLE**)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia :

2786.70 kcal; Białko ogółem: 148.11 g;
Tłuszcz: 88.38 g; Węglowodany ogółem: 369.04 g; Witamina C: 95.10 mg; Wapń: 1088.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1314.25 ug; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; WW: 36.94 Por; Potas: 4850.86 mg; Sód: 9521.71 mg; Fosfor: 2379.18 mg; Żelazo: 13.34 mg; Witamina B12: 10.15 ug; Magnez: 461.01 mg; Witamina D: 1.97 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
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z makaronem niskotłuszczowa 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

klops woł-drobiowy.dieta-projekt 100 g
(**JAJ**)

ziemniaki 250 250 g

sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia :

2668.82 kcal; Białko ogółem: 141.07 g;
Tłuszcz: 79.24 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g; Witamina C: 85.46 mg; Wapń: 872.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1161.39 ug; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; WW: 36.61 Por; Potas: 4765.38 mg; Sód: 10499.29 mg; Fosfor: 2244.31 mg; Żelazo: 13.16 mg; Witamina B12: 9.65 ug; Magnez: 460.23 mg; Witamina D: 1.90 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g

kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

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

Obiad

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

klops woł-drobiowy.dieta-projekt 100 g
(**JAJ**)

ziemniaki 250 250 g

sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

surówka z selera cukrzyca 100 g
(**MLE**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2968.15 kcal; Białko ogółem: 147.11 g; Tłuszcz: 89.69 g; Węglowodany ogółem: 422.09 g; Witamina C: 87.24 mg; Wapń: 653.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1116.24 ug; Błonnik pokarmowy: 34.51 g; WW: 42.02 Por; Potas: 4394.94 mg; Sód: 9383.90 mg; Fosfor: 2393.49 mg; Żelazo: 14.91 mg; Witamina B12: 8.67 ug; Magnez: 454.95 mg; Witamina D: 1.81 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
pomidor 50 g 50 g
dżem 40g do zupy 40 g

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gołabki jarskie 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg z rzodkiewką 100 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2931.07 kcal; Białko ogółem: 124.93 g; Tłuszcz: 83.40 g; Węglowodany ogółem: 453.79 g; Witamina C: 276.53 mg; Wapń: 1391.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1902.38 ug; Błonnik pokarmowy: 38.59 g; WW: 45.27 Por; Potas: 4940.51 mg; Sód: 6946.81 mg; Fosfor: 2195.85 mg; Żelazo: 10.73 mg; Witamina B12: 8.32 ug; Magnez: 434.77 mg; Witamina D: 1.60 ug;

2024-04-19

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 łopatkowa 36g 36 g

Obiad

warszawska z makaronem kolanka 500 ml
(**GLU, JAJ**)
ryż do obiadu na gesto 200 g
(**MLE**)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3251.33 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 111.05 g; Węglowodany ogółem: 497.90 g; Witamina C: 128.65 mg; Wapń: 1199.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1588.25 ug; Błonnik pokarmowy: 40.89 g; WW: 49.99 Por; Potas: 4468.64 mg; Sód: 4082.34 mg; Fosfor: 2120.17 mg; Żelazo: 17.05 mg; Witamina B12: 4.34 ug; Magnez: 491.95 mg; Witamina D: 3.32 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 łopatkowa 36g 36 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
ryż do obiadu na gesto 200 g
(**MLE**)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3033.87 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 99.65 g; Węglowodany ogółem: 453.03 g; Witamina C: 105.84 mg; Wapń: 1129.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1602.92 ug; Błonnik pokarmowy: 22.59 g; WW: 45.54 Por; Potas: 3231.09 mg; Sód: 6921.20 mg; Fosfor: 1745.18 mg; Żelazo: 13.00 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 373.48 mg; Witamina D: 3.31 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 łopatkowa 36g 36 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z makaronem niskotłuszczowa 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
ryż do obiadu na gesto 200 g
(**MLE**)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3009.77 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 97.01 g; Węglowodany ogółem: 451.85 g; Witamina C: 102.89 mg; Wapń: 1108.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1464.32 ug; Błonnik pokarmowy: 22.38 g; WW: 45.40 Por; Potas: 3269.09 mg; Sód: 7169.00 mg; Fosfor: 1718.08 mg; Żelazo: 12.27 mg; Witamina B12: 3.71 ug; Magnez: 377.98 mg; Witamina D: 2.48 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g

2. śniadanie

pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
chleb 30g 30 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2538.88 kcal; Białko ogółem: 131.99 g; Tłuszcz: 90.15 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; Witamina C: 114.19 mg; Wapń: 464.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2626.51 ug; Błonnik pokarmowy: 42.09 g; WW: 33.70 Por; Potas: 3583.07 mg; Sód: 7403.51 mg; Fosfor: 2131.13 mg; Żelazo: 17.56 mg; Witamina B12: 7.85 ug; Magnez: 431.81 mg; Witamina D: 4.10 ug;

vegetariańska**Śniadanie**

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml

(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

powidło do zupy 40 g

twaróg 50 g 50 g

(MLE)**Obiad**

warszawska z makaronem kolanka 500 ml

(GLU, JAJ)

ryż do obiadu na gesto 200 g

(MLE)

sos truskawkowy-projekt 140 g

(MLE)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pasta z jarzyn i fasoli 100 g

jajko gotowane 50 g

(JAJ)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy.fr3

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3280.70 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 103.27 g; Węglowodany ogółem: 534.67 g; Witamina C: 150.16 mg; Wapń: 1325.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1958.88 ug; Błonnik pokarmowy: 50.40 g; WW: 53.73 Por; Potas: 4892.54 mg; Sód: 1841.19 mg; Fosfor: 2228.21 mg; Żelazo: 19.46 mg; Witamina B12: 4.29 ug; Magnez: 546.42 mg; Witamina D: 1.90 ug;

2024-04-20**2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml

(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pieczeń rzymska 57 g

konserwa rybna 1/2 szt 120 g

(RYB)

sałata -projekt 15 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml

(GLU, SEL)

gulasz wołowy projekt-nor 205 g

(GLU, SEL)

kasza jęczmienna 200 g

(GLU)

surówka z marchwii i jabłek 100 g

(MLE)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

twaróg na słodko 100 g

(MLE)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

miód 25 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3050.10 kcal; Białko ogółem: 122.57 g; Tłuszcz: 97.65 g; Węglowodany ogółem: 452.96 g; Witamina C: 89.54 mg; Wapń: 1093.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2501.55 ug; Błonnik pokarmowy: 36.13 g; WW: 45.32 Por; Potas: 4422.70 mg; Sód: 6752.15 mg; Fosfor: 2188.33 mg; Żelazo: 17.23 mg; Witamina B12: 21.79 ug; Magnez: 404.47 mg; Witamina D: 11.13 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml

(GLU, MLE)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa krakowska 57 g

(GLU, SOJ)

kielbasa krakowska 36 g

(GLU, SOJ)

sałata -projekt 15 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml

(GLU, SEL)

gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g

(GLU, SEL)

kasza jęczmienna 200 g

(GLU)

surówka z marchwii i jabłek 100 g

(MLE)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

twaróg na słodko 100 g

(MLE)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

miód 25 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2899.00 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 81.05 g; Węglowodany ogółem: 454.49 g; Witamina C: 96.17 mg; Wapń: 809.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2691.10 ug; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; WW: 45.57 Por; Potas: 4315.45 mg; Sód: 7741.75 mg; Fosfor: 1905.53 mg; Żelazo: 15.55 mg; Witamina B12: 5.44 ug; Magnez: 390.32 mg; Witamina D: 2.02 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml

(GLU, MLE)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa krakowska 57 g

(GLU, SOJ)

kielbasa krakowska 36 g

(GLU, SOJ)

sałata -projekt 15 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml

(GLU, SEL)

gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g

(GLU, SEL)

kasza jęczmienna 200 g

(GLU)

surówka z marchwii i jabłka drobno

starta 100 g

(MLE)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

twaróg na słodko 100 g

(MLE)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

miód 25 g

jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2882.80 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 81.05 g; Węglowodany ogółem: 450.50 g; Witamina C: 96.17 mg; Wapń: 808.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2691.10 ug; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; WW: 45.17 Por; Potas: 4315.37 mg; Sód: 7353.21 mg; Fosfor: 1905.45 mg; Żelazo: 15.55 mg; Witamina B12: 5.44 ug; Magnez: 387.42 mg; Witamina D: 2.02 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa krakowska 57 g

(GLU, SOJ)

konserwa rybna 1/2 szt 120 g

(RYB)

sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

pierś z kurczaka 30g 30 g

chleb 30g 30 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml

(GLU, SEL)

gulasz wołowy dieta 185 g

(GLU, SEL)

kasza jęczmienna 200 g

(GLU)

surówka z marchwii i jabłek 100 g

(MLE)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

maślanka naturalna 200 ml
(MLE)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
twaróg na słono 100 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa żywiecka- 36 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2971.40 kcal; Białko ogółem: 139.10 g;
Tłuszcz: 94.07 g; Węglowodany
ogółem: 425.76 g; Witamina C: 86.36
mg; Wapń: 855.87 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2648.28 ug; Błonnik
pokarmowy: 38.83 g; WW: 42.50 Por;
Potas: 4671.20 mg; Sód: 8053.21 mg;
Fosfor: 2334.35 mg; Żelazo: 18.28 mg;
Witamina B12: 21.13 ug; Magnez:
433.94 mg; Witamina D: 11.32 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)
sałata -projekt 15 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(GLU, JAJ, MLE)
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(MLE)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
twaróg na słodko 100 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3048.25 kcal; Białko ogółem: 109.98 g;
Tłuszcz: 99.86 g; Węglowodany
ogółem: 458.95 g; Witamina C: 107.28
mg; Wapń: 1475.91 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2671.90 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.32 g; WW: 46.10 Por;
Potas: 4275.41 mg; Sód: 5437.68 mg;
Fosfor: 2061.20 mg; Żelazo: 13.42 mg;
Witamina B12: 20.57 ug; Magnez:
358.02 mg; Witamina D: 10.52 ug;