

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024-04-21

2b-dzienna

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-nor -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
twaróg 100 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2783.92 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 92.53 g; Węglowodany ogółem: 400.74 g; Witamina C: 117.07 mg; Wapń: 835.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2224.91 ug; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; WW: 40.18 Por; Potas: 4358.22 mg; Sód: 7483.99 mg; Fosfor: 1693.60 mg; Żelazo: 11.22 mg; Witamina B12: 4.13 ug; Magnez: 370.87 mg; Witamina D: 1.92 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-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
twaróg 100 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2785.87 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 91.75 g; Węglowodany ogółem: 396.84 g; Witamina C: 116.18 mg; Wapń: 830.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2265.97 ug; Błonnik pokarmowy: 25.76 g; WW: 39.79 Por; Potas: 4326.41 mg; Sód: 6518.96 mg; Fosfor: 1695.12 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina B12: 4.13 ug; Magnez: 363.33 mg; Witamina D: 1.96 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2761.07 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 88.55 g; Węglowodany ogółem: 397.36 g; Witamina C: 116.38 mg; Wapń: 844.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2239.17 ug; Błonnik pokarmowy: 25.76 g; WW: 39.83 Por; Potas: 4343.21 mg; Sód: 6524.16 mg; Fosfor: 1705.32 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina B12: 4.17 ug; Magnez: 364.73 mg; Witamina D: 1.93 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
jogurt naturalny 150 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych -cukrzyca 100 g
(**MLE**)
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
chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2671.97 kcal; Białko ogółem: 129.13 g; Tłuszcz: 99.32 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; Witamina C: 125.48 mg; Wapń: 918.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2327.54 ug; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; WW: 34.15 Por; Potas: 4766.57 mg; Sód: 6994.45 mg; Fosfor: 2095.67 mg; Żelazo: 14.88 mg; Witamina B12: 20.08 ug; Magnez: 404.29 mg; Witamina D: 11.52 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**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kotletry sojowy 6szt 6 szt
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

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

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2853.74 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 94.76 g; Węglowodany ogółem: 425.26 g; Witamina C: 117.13 mg; Wapń: 1238.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2345.56 ug; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; WW: 42.61 Por; Potas: 5203.66 mg; Sód: 5936.06 mg; Fosfor: 2173.66 mg; Żelazo: 17.52 mg; Witamina B12: 19.73 ug; Magnez: 476.84 mg; Witamina D: 10.45 ug;

2024-04-22**2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SOJ, SEL*)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
herbata z cukrem 500 ml
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
marmolada do zupy 40 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2811.03 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 89.80 g; Węglowodany ogółem: 415.88 g; Witamina C: 95.97 mg; Wapń: 1163.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 994.37 ug; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; WW: 41.55 Por; Potas: 3480.10 mg; Sód: 5092.24 mg; Fosfor: 1736.73 mg; Żelazo: 11.57 mg; Witamina B12: 4.41 ug; Magnez: 331.42 mg; Witamina D: 1.36 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
dżem 40g do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SOJ*)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
marmolada do zupy 40 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2861.83 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 77.03 g; Węglowodany ogółem: 450.49 g; Witamina C: 224.72 mg; Wapń: 974.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 986.62 ug; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; WW: 45.09 Por; Potas: 3905.10 mg; Sód: 4695.89 mg; Fosfor: 1629.88 mg; Żelazo: 12.13 mg; Witamina B12: 3.46 ug; Magnez: 354.77 mg; Witamina D: 1.31 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
dżem 40g do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
marmolada do zupy 40 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2962.93 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 92.38 g; Węglowodany ogółem: 438.11 g; Witamina C: 102.67 mg; Wapń: 800.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1664.82 ug; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; WW: 43.85 Por; Potas: 3746.45 mg; Sód: 4309.74 mg; Fosfor: 1662.23 mg; Żelazo: 12.30 mg; Witamina B12: 4.03 ug; Magnez: 346.72 mg; Witamina D: 1.86 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
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

2. Śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SOJ*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

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

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2781.98 kcal; Białko ogółem: 130.03 g; Tłuszcz: 96.21 g; Węglowodany ogółem: 373.69 g; Witamina C: 204.57 mg; Wapń: 891.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2206.47 ug; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; WW: 37.23 Por; Potas: 3683.48 mg; Sód: 5850.90 mg; Fosfor: 1843.70 mg; Żelazo: 15.49 mg; Witamina B12: 8.31 ug; Magnez: 347.23 mg; Witamina D: 2.49 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(*MLE*)
dżem 40g do zupy 40 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
marmolada do zupy 40 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2779.83 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 80.49 g; Węglowodany ogółem: 445.44 g; Witamina C: 113.13 mg; Wapń: 1343.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1118.87 ug; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; WW: 44.46 Por; Potas: 3408.50 mg; Sód: 4286.64 mg; Fosfor: 1744.13 mg; Żelazo: 10.93 mg; Witamina B12: 4.19 ug; Magnez: 319.02 mg; Witamina D: 2.27 ug;

2024-04-23

2b-dzienna

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
szynka topatkowa 57 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z chrzanem 130 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3120.69 kcal; Białko ogółem: 151.18 g; Tłuszcz: 127.29 g; Węglowodany ogółem: 366.11 g; Witamina C: 98.65 mg; Wapń: 1511.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 951.43 ug; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; WW: 36.53 Por; Potas: 4795.33 mg; Sód: 8738.04 mg; Fosfor: 2825.45 mg; Żelazo: 15.46 mg; Witamina B12: 21.69 ug; Magnez: 438.20 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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
szynka topatkowa 57 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2840.49 kcal; Białko ogółem: 145.69 g; Tłuszcz: 98.27 g; Węglowodany ogółem: 360.08 g; Witamina C: 74.25 mg; Wapń: 959.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1066.13 ug; Błonnik pokarmowy: 20.35 g; WW: 35.97 Por; Potas: 4184.82 mg; Sód: 8534.06 mg; Fosfor: 2007.64 mg; Żelazo: 12.46 mg; Witamina B12: 5.80 ug; Magnez: 381.80 mg; Witamina D: 2.31 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z ryżem zabeliana-wątro 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem drobno starte 130 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2843.17 kcal; Białko ogółem: 143.62 g; Tłuszcz: 91.87 g; Węglowodany ogółem: 383.04 g; Witamina C: 83.58 mg; Wapń: 953.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1097.15 ug; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; WW: 38.23 Por; Potas: 4572.72 mg; Sód: 8879.82 mg; Fosfor: 2015.08 mg; Żelazo: 12.31 mg; Witamina B12: 5.14 ug; Magnez: 396.17 mg; Witamina D: 1.59 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
szynka topatkowa 57 g
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, 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
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2696.19 kcal; Białko ogółem: 159.22 g; Tłuszcz: 95.45 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; Witamina C: 66.56 mg; Wapń: 1054.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2421.70 ug; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; WW: 32.92 Por; Potas: 4561.29 mg; Sód: 9005.91 mg; Fosfor: 2582.48 mg; Żelazo: 15.14 mg; Witamina B12: 21.30 ug; Magnez: 466.69 mg; Witamina D: 10.74 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kluski śląskie projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

buraki z chrzanem 130 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)

jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

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

Wartości odżywcze: Energia :

3643.89 kcal; Białko ogółem: 119.15 g;

Tłuszcz: 128.19 g; Węglowodany

ogółem: 530.29 g; Witamina C: 124.11

mg; Wapń: 1595.31 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1127.98 ug; Błonnik

pokarmowy: 31.03 g; WW: 52.93 Por;

Potas: 4938.02 mg; Sód: 4918.06 mg;

Fosfor: 2719.30 mg; Żelazo: 18.00 mg;

Witamina B12: 21.87 ug; Magnez:

460.00 mg; Witamina D: 12.72 ug;

2024-04-24

2b-dzienna

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor
100 g

(**JAJ**)

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

ziemniaki 250 250 g

bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pieczeń rzymska 57 g

pieczeń rzymska 36 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :

2819.44 kcal; Białko ogółem: 107.15 g;

Tłuszcz: 117.71 g; Węglowodany

ogółem: 363.95 g; Witamina C: 139.08

mg; Wapń: 1019.28 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1418.42 ug; Błonnik

pokarmowy: 36.94 g; WW: 36.46 Por;

Potas: 4435.55 mg; Sód: 11451.96 mg;

Fosfor: 1929.46 mg; Żelazo: 15.20 mg;

Witamina B12: 5.09 ug; Magnez:

472.08 mg; Witamina D: 2.17 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**)

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g

(**JAJ**)

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

ziemniaki 250 250 g

bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :

2791.44 kcal; Białko ogółem: 116.44 g;

Tłuszcz: 104.25 g; Węglowodany

ogółem: 366.16 g; Witamina C: 138.18

mg; Wapń: 999.53 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1381.12 ug; Błonnik

pokarmowy: 25.29 g; WW: 36.70 Por;

Potas: 4366.90 mg; Sód: 12675.06 mg;

Fosfor: 1899.36 mg; Żelazo: 14.37 mg;

Witamina B12: 5.20 ug; Magnez:

434.38 mg; Witamina D: 2.38 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

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

miod 25 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g

(**JAJ**)

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

ziemniaki 250 250 g

jarzyna z wody 130 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :

2677.79 kcal; Białko ogółem: 105.08 g;

Tłuszcz: 91.75 g; Węglowodany

ogółem: 379.86 g; Witamina C: 118.47

mg; Wapń: 1030.47 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2465.12 ug; Błonnik

pokarmowy: 26.32 g; WW: 38.08 Por;

Potas: 4460.75 mg; Sód: 12490.81 mg;

Fosfor: 1837.29 mg; Żelazo: 13.08 mg;

Witamina B12: 5.24 ug; Magnez:

431.68 mg; Witamina D: 2.11 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

Obiad

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

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g

(**JAJ**)

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

ziemniaki 250 250 g

bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2708.97 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 111.97 g; Węglowodany ogółem: 335.16 g; Witamina C: 122.73 mg; Wapń: 676.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1466.56 ug; Błonnik pokarmowy: 38.77 g; WW: 33.44 Por; Potas: 4504.84 mg; Sód: 12738.88 mg; Fosfor: 2047.01 mg; Żelazo: 16.80 mg; Witamina B12: 4.76 ug; Magnez: 481.47 mg; Witamina D: 2.87 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2800.13 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 97.89 g; Węglowodany ogółem: 411.04 g; Witamina C: 118.22 mg; Wapń: 1169.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1451.53 ug; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; WW: 41.42 Por; Potas: 3449.17 mg; Sód: 8214.51 mg; Fosfor: 1780.25 mg; Żelazo: 11.57 mg; Witamina B12: 4.47 ug; Magnez: 387.27 mg; Witamina D: 1.07 ug;

2024-04-25

2b-dzienna

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
marchewka gotowana 130 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 2993.13 kcal; Białko ogółem: 147.81 g; Tłuszcz: 116.58 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g; Witamina C: 79.67 mg; Wapń: 1034.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5440.65 ug; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; WW: 36.34 Por; Potas: 4695.07 mg; Sód: 9953.59 mg; Fosfor: 2142.32 mg; Żelazo: 16.36 mg; Witamina B12: 14.60 ug; Magnez: 416.30 mg; Witamina D: 4.60 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
marchewka gotowana 130 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 2962.38 kcal; Białko ogółem: 151.25 g; Tłuszcz: 113.19 g; Węglowodany ogółem: 355.11 g; Witamina C: 80.82 mg; Wapń: 1013.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5473.90 ug; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; WW: 35.49 Por; Potas: 4566.77 mg; Sód: 9955.39 mg; Fosfor: 2087.77 mg; Żelazo: 16.48 mg; Witamina B12: 14.51 ug; Magnez: 408.00 mg; Witamina D: 4.49 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
marchewka gotowana 130 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 2785.08 kcal; Białko ogółem: 151.60 g; Tłuszcz: 94.64 g; Węglowodany ogółem: 352.80 g; Witamina C: 76.62 mg; Wapń: 973.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3154.65 ug; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; WW: 35.28 Por; Potas: 4506.12 mg; Sód: 9894.54 mg; Fosfor: 2068.17 mg; Żelazo: 12.33 mg; Witamina B12: 5.18 ug; Magnez: 403.35 mg; Witamina D: 3.98 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa 230 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
marchewka gotowana 130 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(GLU, GOR)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2749.16 kcal; Białko ogółem: 143.50 g; Tłuszcz: 111.83 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; Witamina C: 75.72 mg; Wapń: 613.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5389.80 ug; Błonnik pokarmowy: 40.33 g; WW: 32.45 Por; Potas: 4341.56 mg; Sód: 10261.29 mg; Fosfor: 2076.94 mg; Żelazo: 18.03 mg; Witamina B12: 13.45 ug; Magnez: 428.98 mg; Witamina D: 3.93 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabieleną 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
legumina z sosem truskawkowym 300 g
(GLU, JAJ, MLE)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2872.53 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 94.13 g; Węglowodany ogółem: 419.62 g; Witamina C: 108.13 mg; Wapń: 1729.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1821.23 ug; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; WW: 42.16 Por; Potas: 3473.73 mg; Sód: 4950.92 mg; Fosfor: 2083.25 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina B12: 6.17 ug; Magnez: 386.67 mg; Witamina D: 1.48 ug;

2024-04-26

2b-dzienna

podstawowa

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
dżem 40g do zupy 40 g

Obiad

solferino zabieleną 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
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g

jajko gotowane 100 g
(JAJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2851.39 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 84.51 g; Węglowodany ogółem: 447.01 g; Witamina C: 90.44 mg; Wapń: 930.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1248.19 ug; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; WW: 44.84 Por; Potas: 3386.80 mg; Sód: 7511.11 mg; Fosfor: 1808.73 mg; Żelazo: 13.25 mg; Witamina B12: 5.18 ug; Magnez: 378.63 mg; Witamina D: 2.91 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml
(MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
dżem 40g do zupy 40 g

Obiad

solferino zabieleną 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
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(JAJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2930.89 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 84.21 g; Węglowodany ogółem: 448.66 g; Witamina C: 90.44 mg; Wapń: 915.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1248.19 ug; Błonnik pokarmowy: 22.12 g; WW: 44.99 Por; Potas: 3157.30 mg; Sód: 7598.11 mg; Fosfor: 1655.73 mg; Żelazo: 11.90 mg; Witamina B12: 5.18 ug; Magnez: 329.13 mg; Witamina D: 2.91 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml 500 ml
(MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
dżem 40g do zupy 40 g

Obiad

solferino zabieleną 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
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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2814.44 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 71.76 g; Węglowodany ogółem: 441.50 g; Witamina C: 85.58 mg; Wapń: 863.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 875.99 ug; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; WW: 44.22 Por; Potas: 3266.92 mg; Sód: 5279.37 mg; Fosfor: 1643.64 mg; Żelazo: 10.55 mg; Witamina B12: 3.98 ug; Magnez: 318.73 mg; Witamina D: 1.27 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(JAJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2436.44 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 80.29 g; Węglowodany ogółem: 357.07 g; Witamina C: 93.99 mg; Wapń: 738.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1261.04 ug; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; WW: 35.66 Por; Potas: 2921.83 mg; Sód: 7267.98 mg; Fosfor: 1652.49 mg; Żelazo: 13.28 mg; Witamina B12: 4.22 ug; Magnez: 344.40 mg; Witamina D: 2.86 ug;

wegetariańska

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml
500 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
dżem 40g do zupy 40 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
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
chleb razowy 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2851.39 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 84.51 g; Węglowodany ogółem: 447.01 g; Witamina C: 90.44 mg; Wapń: 930.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1248.19 ug; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; WW: 44.84 Por; Potas: 3386.80 mg; Sód: 7511.11 mg; Fosfor: 1808.73 mg; Żelazo: 13.25 mg; Witamina B12: 5.18 ug; Magnez: 378.63 mg; Witamina D: 2.91 ug;

2024-04-27

2b-dzienna

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
gulasz wołowy projekt-nor 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
ogórek kiszony-obiad 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kiełbasa żywiecka 57 g
kiełbasa żywiecka- 36 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2852.19 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 92.81 g; Węglowodany ogółem: 417.01 g; Witamina C: 67.62 mg; Wapń: 758.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 852.22 ug; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; WW: 41.76 Por; Potas: 3256.43 mg; Sód: 7828.28 mg; Fosfor: 1669.51 mg; Żelazo: 13.60 mg; Witamina B12: 5.62 ug; Magnez: 326.71 mg; Witamina D: 1.77 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
gulasz wołowy-dieta-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
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2752.87 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 74.84 g; Węglowodany ogółem: 433.48 g; Witamina C: 77.62 mg; Wapń: 818.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1160.29 ug; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; WW: 43.45 Por; Potas: 3583.18 mg; Sód: 8887.48 mg; Fosfor: 1771.12 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina B12: 5.02 ug; Magnez: 362.65 mg; Witamina D: 1.25 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 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
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2728.07 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 71.64 g; Węglowodany ogółem: 434.00 g; Witamina C: 77.82 mg; Wapń: 831.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1133.49 ug; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; WW: 43.49 Por; Potas: 3599.98 mg; Sód: 7727.18 mg; Fosfor: 1781.08 mg; Żelazo: 13.32 mg; Witamina B12: 5.06 ug; Magnez: 355.35 mg; Witamina D: 1.23 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)
pomidor 50 g 50 g

2. Śniadanie

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

Obiad

grycikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 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
maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2704.42 kcal; Białko ogółem: 133.97 g;
Tłuszcz: 80.90 g; Węglowodany
ogółem: 395.32 g; Witamina C: 77.34
mg; Wapń: 604.03 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2441.36 ug; Błonnik
pokarmowy: 41.26 g; WW: 39.49 Por;
Potas: 3921.91 mg; Sód: 8266.33 mg;
Fosfor: 1923.52 mg; Żelazo: 16.35 mg;
Witamina B12: 8.93 ug; Magnez:
389.76 mg; Witamina D: 1.48 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna z bukietem z warzyw
350 g
(**GLU**)
ogórek kiszony-obiad 100 g
napój owocowy 400 ml
maślanka naturalna 200 ml
(**MLE**)

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jogurt naturalny 150 g
nutella 50 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2689.29 kcal; Białko ogółem: 80.60 g;
Tłuszcz: 74.62 g; Węglowodany
ogółem: 452.38 g; Witamina C: 121.30
mg; Wapń: 1260.35 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1039.77 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.45 g; WW: 45.36 Por;
Potas: 3621.74 mg; Sód: 4339.96 mg;
Fosfor: 1675.14 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Witamina B12: 4.00 ug; Magnez:
376.81 mg; Witamina D: 1.29 ug;