

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**2024-03-31****2b****podstawowa****Śniadanie**kawa zbożowa na mleku w proszku
450 ml**(GLU, MLE)**jajko gotowane 100 g
(JAJ)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

buraki z chrzanem na święta 50g 50 g

Obiadpomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)schab duszony-nor -projekt 205 g
(GLU, SEL)kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(GLU)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

kielbasa wiejska 100 g

musztarda 11 g

(GOR)

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

babka piaskowa 100 g

cytryna 10 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3264.41 kcal; Białko ogółem: 114.33 g;

Tłuszcz: 120.98 g; Węglowodany

ogółem: 455.20 g; Witamina C: 158.88

mg; Wapń: 790.37 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1178.31 ug; Błonnik

pokarmowy: 31.34 g; WW: 45.54 Por;

Potas: 4571.49 mg; Sód: 11314.65 mg;

Fosfor: 1810.58 mg; Żelazo: 16.49 mg;

Witamina B12: 5.07 ug; Magnez:

426.11 mg; Witamina D: 4.43 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**kawa zbożowa na mleku w proszku
450 ml**(GLU, MLE)**

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

jajko gotowane 100 g

(JAJ)

buraki na swiata -dieta 50 g

Obiadpomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)schab duszony-dieta -projekt 205 g
(GLU, SEL)

ziemniaki 250 250 g

kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(GLU)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka staropolska 90g 90 g

cytryna 10 g

babka piaskowa 100 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3185.12 kcal; Białko ogółem: 121.40 g;

Tłuszcz: 112.27 g; Węglowodany

ogółem: 443.99 g; Witamina C: 159.24

mg; Wapń: 755.88 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1274.92 ug; Błonnik

pokarmowy: 26.16 g; WW: 44.40 Por;

Potas: 4568.68 mg; Sód: 10246.82 mg;

Fosfor: 1765.50 mg; Żelazo: 15.43 mg;

Witamina B12: 4.80 ug; Magnez:

389.43 mg; Witamina D: 4.33 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**kawa zbożowa na mleku w proszku
450 ml**(GLU, MLE)**

chleb pszenny 150g 150 g

masło 20g 20 g

(MLE)szynka konserwowa drobiowa w bloku
57 g

szynka konserwowa 36 g

buraki na swiata -dieta 50 g

Obiadpomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)schab duszony-dieta -projekt 205 g
(GLU, SEL)

ziemniaki 250 250 g

jarzyna duszona 130 g

(GLU)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło 20g 20 g

(MLE)

szynka staropolska 90g 90 g

cytryna 10 g

babka piaskowa 100 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3158.62 kcal; Białko ogółem: 125.56 g;

Tłuszcz: 106.73 g; Węglowodany

ogółem: 446.62 g; Witamina C: 111.99

mg; Wapń: 747.81 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2049.22 ug; Błonnik

pokarmowy: 27.39 g; WW: 44.60 Por;

Potas: 4882.28 mg; Sód: 7779.07 mg;

Fosfor: 1780.96 mg; Żelazo: 14.18 mg;

Witamina B12: 3.68 ug; Magnez:

389.33 mg; Witamina D: 2.78 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**jajko gotowane 100 g
(JAJ)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

serek do chleba 1/2szt 62,5 g

(MLE)**Obiad**pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)schab duszony-dieta -projekt 205 g
(GLU, SEL)

ziemniaki 250 250 g

kalafior z masłem i bułką tartą 130 g

(GLU)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

ser żółty 36g 36 g

(MLE)**Kolacja**

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka staropolska 90g 90 g

cytryna 10 g

mandarynka 100 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2783.80 kcal; Białko ogółem: 115.66 g;

Tłuszcz: 112.15 g; Węglowodany

ogółem: 358.97 g; Witamina C: 194.09

mg; Wapń: 686.82 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1268.71 ug; Błonnik

pokarmowy: 33.62 g; WW: 35.87 Por;

Potas: 4228.98 mg; Sód: 10331.49 mg;

Fosfor: 1685.09 mg; Żelazo: 14.20 mg;

Witamina B12: 4.45 ug; Magnez:

375.50 mg; Witamina D: 3.64 ug;

wegetariańska**Śniadanie**kawa zbożowa na mleku w proszku
450 ml**(GLU, MLE)**

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

jajko gotowane 100 g

(JAJ)

buraki z chrzanem na święta 50g 50 g

Obiadpomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)

kotlety sojowy 6szt 6 szt

(GLU, JAJ)

ziemniaki 250 250 g

kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(GLU)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser żółty 57 g

(MLE)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ser zółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g
cytryna 10 g
babka piaskowa 100 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3357.44 kcal; Białko ogółem: 117.46 g;
Tłuszcz: 125.73 g; Węglowodany
ogółem: 475.78 g; Witamina C: 170.63
mg; Wapń: 1741.31 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1544.61 ug; Błonnik
pokarmowy: 40.37 g; WW: 47.59 Por;
Potas: 5096.73 mg; Sód: 9651.92 mg;
Fosfor: 2273.79 mg; Żelazo: 18.88 mg;
Witamina B12: 5.68 ug; Magnez:
485.94 mg; Witamina D: 3.38 ug;

2024-04-01**2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa na mleku w proszku
450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa zwyczajna 110g 120 g
(**SOJ, SEL**)
chrzan na święta 30 g
(**JAJ, MLE**)

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
marchewka świeża z groszkiem 130 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g
(**GLU, MLE**)

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
baleron 56 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(**MLE**)
piernik 100 g
cytryna 10 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
3197.42 kcal; Białko ogółem: 120.88 g;
Tłuszcz: 118.17 g; Węglowodany
ogółem: 445.40 g; Witamina C: 161.98
mg; Wapń: 850.18 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3268.64 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.76 g; WW: 44.35 Por;
Potas: 5624.14 mg; Sód: 10385.25 mg;
Fosfor: 1885.61 mg; Żelazo: 14.83 mg;
Witamina B12: 3.38 ug; Magnez:
492.93 mg; Witamina D: 2.18 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa na mleku w proszku
450 ml
(**GLU, MLE**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
chleb 180G 200 g
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, 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

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku
57 g
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(**MLE**)
piernik 100 g
cytryna 10 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
3136.17 kcal; Białko ogółem: 117.24 g;
Tłuszcz: 98.88 g; Węglowodany
ogółem: 475.84 g; Witamina C: 153.94
mg; Wapń: 874.57 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3525.59 ug; Błonnik
pokarmowy: 38.82 g; WW: 47.37 Por;
Potas: 5604.13 mg; Sód: 10489.67 mg;
Fosfor: 1864.60 mg; Żelazo: 14.59 mg;
Witamina B12: 2.71 ug; Magnez:
510.38 mg; Witamina D: 1.58 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa na mleku w proszku
450 ml
(**GLU, MLE**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
chleb 180G 200 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, 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

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku
57 g
sałatka jarzynowa d.
niskotłusz. 1/2porcji 50 g
(**MLE**)
keks 100 g
cytryna 10 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
3146.47 kcal; Białko ogółem: 118.63 g;
Tłuszcz: 103.43 g; Węglowodany
ogółem: 471.34 g; Witamina C: 157.32
mg; Wapń: 1019.53 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3959.99 ug; Błonnik
pokarmowy: 40.91 g; WW: 47.01 Por;
Potas: 5772.93 mg; Sód: 9303.02 mg;
Fosfor: 1968.63 mg; Żelazo: 13.73 mg;
Witamina B12: 3.39 ug; Magnez:
500.33 mg; Witamina D: 1.74 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

chleb 150g 150 g
masło 20g 20 g
(**MLE**)
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, 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

chleb 30g 30 g

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

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku
57 gsałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(MLE)

mandarynka 100 g

cytryna 10 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
2805.97 kcal; Białko ogółem: 127.64 g;
Tłuszcz: 106.49 g; Węglowodany
ogółem: 366.45 g; Witamina C: 209.26
mg; Wapń: 866.48 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1772.56 ug; Błonnik
pokarmowy: 37.62 g; WW: 36.36 Por;
Potas: 5295.38 mg; Sód: 9887.90 mg;
Fosfor: 2231.69 mg; Żelazo: 16.92 mg;
Witamina B12: 18.76 ug; Magnez:
485.82 mg; Witamina D: 10.72 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa na mleku w proszku
450 ml
(**GLU, MLE**)
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)ser do chleba 120 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Obiadbarszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)pierogi z truskawkami -projekt 350 g
napój owocowy 400 mlbudyń 200 ml
(MLE)**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser topiony 100 g

(MLE)

sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(MLE)

piernik 100 g

cytryna 10 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :

3738.42 kcal; Białko ogółem: 96.76 g;

Tłuszcz: 152.25 g; Węglowodany

ogółem: 522.96 g; Witamina C: 181.79

mg; Wapń: 1492.99 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1675.69 ug; Błonnik

pokarmowy: 30.74 g; WW: 52.19 Por;

Potas: 3689.49 mg; Sód: 5515.45 mg;

Fosfor: 2028.43 mg; Żelazo: 12.37 mg;

Witamina B12: 3.97 ug; Magnez:

364.33 mg; Witamina D: 1.93 ug;

2024-04-02**2b****podstawowa****Śniadanie**

kakao 450 ml

(MLE)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150
g

(MLE)

miód 25 g

jabłko 1 szt

Obiadkrupnik 500 ml
(GLU, SEL)bigos projekt 350 g
(GLU, SOJ, SEL)

chleb 100g 100 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pasztet z indyka 70 g
(GLU, GOR)jajko gotowane 50 g
(JAJ)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :

2799.56 kcal; Białko ogółem: 103.88 g;

Tłuszcz: 98.62 g; Węglowodany

ogółem: 406.00 g; Witamina C: 172.25

mg; Wapń: 1001.18 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2567.98 ug; Błonnik

pokarmowy: 37.62 g; WW: 40.47 Por;

Potas: 3704.54 mg; Sód: 10472.20 mg;

Fosfor: 1645.29 mg; Żelazo: 16.33 mg;

Witamina B12: 10.67 ug; Magnez:

389.63 mg; Witamina D: 2.43 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kakao 450 ml

(MLE)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150
g

(MLE)

miód 25 g

jabłko 1 szt

Obiadkrupnik 500 ml
(GLU, SEL)pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g
(JAJ)sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy 400 ml

buraczki zasmażane 130 g
(GLU, MLE)**Kolacja**

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pasztet z indyka 70 g
(GLU, GOR)jajko gotowane 50 g
(JAJ)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :

2883.23 kcal; Białko ogółem: 111.21 g;

Tłuszcz: 98.67 g; Węglowodany

ogółem: 409.41 g; Witamina C: 119.96

mg; Wapń: 928.13 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2691.82 ug; Błonnik

pokarmowy: 27.99 g; WW: 40.91 Por;

Potas: 4427.60 mg; Sód: 10714.56 mg;

Fosfor: 1752.53 mg; Żelazo: 17.54 mg;

Witamina B12: 12.10 ug; Magnez:

434.48 mg; Witamina D: 2.47 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kakao 450 ml

(MLE)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150
g

(MLE)

miód 25 g

jabłko 1 szt

Obiadkrupnik 500 ml
(GLU, SEL)pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g
(JAJ)sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)

ziemniaki 250 250 g

buraczki gotowane -dieta wątr 130 g
(GLU, MLE)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

schab gotowany 55g 55 g

ser do chleba 125 g
(MLE)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :

2962.88 kcal; Białko ogółem: 130.74 g;

Tłuszcz: 100.17 g; Węglowodany

ogółem: 406.97 g; Witamina C: 117.16

mg; Wapń: 998.64 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1032.07 ug; Błonnik

pokarmowy: 26.38 g; WW: 40.66 Por;

Potas: 4594.72 mg; Sód: 10171.27 mg;

Fosfor: 1888.43 mg; Żelazo: 14.23 mg;

Witamina B12: 6.40 ug; Magnez:

440.83 mg; Witamina D: 2.04 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

chleb razowy 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150
g

(MLE)

pomidor 50 g 50 g

jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

ryba w folii z jarzynami 80 g

Obiadkrupnik 500 ml
(GLU, SEL)pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g
(JAJ)sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy b/cukru 400 ml

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

chleb 30g 30 g

twaróg 50 g 50 g
(MLE)**Kolacja**

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pasztet z indyka 70 g
(GLU, GOR)jajko gotowane 50 g
(JAJ)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2603.93 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 94.07 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; Witamina C: 166.90 mg; Wapń: 515.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3243.67 ug; Błonnik pokarmowy: 45.06 g; WW: 34.99 Por; Potas: 4634.74 mg; Sód: 10850.22 mg; Fosfor: 2127.09 mg; Żelazo: 18.01 mg; Witamina B12: 14.88 ug; Magnez: 497.97 mg; Witamina D: 2.23 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
bigos wegetariański--projekt 350 g
chleb 100g 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałatka z pieczarek 100 g
(*JAJ, MLE*)
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2609.09 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 79.41 g; Węglowodany ogółem: 417.04 g; Witamina C: 193.69 mg; Wapń: 1259.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1466.05 ug; Błonnik pokarmowy: 41.81 g; WW: 41.64 Por; Potas: 3856.50 mg; Sód: 8535.26 mg; Fosfor: 1830.90 mg; Żelazo: 14.96 mg; Witamina B12: 4.94 ug; Magnez: 382.52 mg; Witamina D: 4.25 ug;

2024-04-03

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ketchup 11 g

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-normalne -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 3020.00 kcal; Białko ogółem: 127.15 g; Tłuszcz: 117.70 g; Węglowodany ogółem: 388.56 g; Witamina C: 58.33 mg; Wapń: 1527.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1645.37 ug; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; WW: 38.98 Por; Potas: 3290.19 mg; Sód: 8654.82 mg; Fosfor: 2176.41 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina B12: 6.17 ug; Magnez: 374.90 mg; Witamina D: 2.31 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 3148.97 kcal; Białko ogółem: 146.88 g; Tłuszcz: 119.63 g; Węglowodany ogółem: 396.81 g; Witamina C: 79.28 mg; Wapń: 1188.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3098.82 ug; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; WW: 39.81 Por; Potas: 3935.74 mg; Sód: 9070.35 mg; Fosfor: 2224.32 mg; Żelazo: 13.43 mg; Witamina B12: 6.35 ug; Magnez: 405.28 mg; Witamina D: 2.70 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 3124.17 kcal; Białko ogółem: 147.24 g; Tłuszcz: 116.43 g; Węglowodany ogółem: 397.33 g; Witamina C: 79.48 mg; Wapń: 1202.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3072.02 ug; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; WW: 39.85 Por; Potas: 3952.54 mg; Sód: 9075.55 mg; Fosfor: 2234.52 mg; Żelazo: 13.43 mg; Witamina B12: 6.39 ug; Magnez: 406.68 mg; Witamina D: 2.68 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

ser ziarnisty 150 g
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
sałatka z pieczarek 50g 50 g
(*JAJ, MLE*)

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
surówka z warzyw mieszanych -cukrzyca 100 g
(*MLE*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
napój owocowy b/cukru 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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

twaróg z koperkiem 100 g
(MLE)
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3062.52 kcal; Białko ogółem: 148.40 g; Tłuszcz: 123.13 g; Węglowodany ogółem: 375.14 g; Witamina C: 75.57 mg; Wapń: 950.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3202.79 ug; Błonnik pokarmowy: 38.01 g; WW: 37.46 Por; Potas: 3882.84 mg; Sód: 9415.28 mg; Fosfor: 2271.16 mg; Żelazo: 15.12 mg; Witamina B12: 5.88 ug; Magnez: 404.67 mg; Witamina D: 3.84 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
ser żółty 57 g
(MLE)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabieleną z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
kotleciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g
(GLU, JAJ, MLE)
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
koktajl owocowy 250 ml
(MLE)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

twaróg z koperkiem 100 g
(MLE)
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 3425.71 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 135.71 g; Węglowodany ogółem: 447.36 g; Witamina C: 110.66 mg; Wapń: 2461.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1547.13 ug; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; WW: 44.86 Por; Potas: 3387.10 mg; Sód: 5525.13 mg; Fosfor: 2676.87 mg; Żelazo: 13.86 mg; Witamina B12: 23.32 ug; Magnez: 381.58 mg; Witamina D: 10.73 ug;

2024-04-04

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pieczeń rzymska 57 g
pieczeń rzymska 36 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
wątroba wieprzowa-projekt 220 g
(GLU)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszzonej kapusty 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jablko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2914.94 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz: 113.69 g; Węglowodany ogółem: 375.76 g; Witamina C: 145.78 mg; Wapń: 1024.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 24638.30 ug; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; WW: 37.63 Por; Potas: 4270.33 mg; Sód: 8816.84 mg; Fosfor: 2144.38 mg; Żelazo: 45.83 mg; Witamina B12: 49.31 ug; Magnez: 403.85 mg; Witamina D: 4.09 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(MLE)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek 100 g
(JAJ)
szynka konserwowa 36 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jablko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2587.16 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 86.89 g; Węglowodany ogółem: 363.88 g; Witamina C: 94.98 mg; Wapń: 725.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1150.63 ug; Błonnik pokarmowy: 25.44 g; WW: 36.45 Por; Potas: 4253.90 mg; Sód: 9179.96 mg; Fosfor: 1780.45 mg; Żelazo: 15.24 mg; Witamina B12: 6.01 ug; Magnez: 401.57 mg; Witamina D: 2.96 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona z jogurtem 80 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 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

jablko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2425.06 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 69.23 g; Węglowodany ogółem: 363.52 g; Witamina C: 93.38 mg; Wapń: 710.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 753.48 ug; Błonnik pokarmowy: 25.30 g; WW: 36.36 Por; Potas: 4300.20 mg; Sód: 7583.76 mg; Fosfor: 1715.35 mg; Żelazo: 13.59 mg; Witamina B12: 4.74 ug; Magnez: 393.52 mg; Witamina D: 1.25 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
twaróg 50 g 50 g
(MLE)

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(MLE)
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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
 pasta z jajek z serem żółtym 100 g
(JAJ, MLE)
 szynka konserwowa 36 g
 sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jablko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2565.76 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 93.62 g; Węglowodany ogółem: 334.28 g; Witamina C: 94.87 mg; Wapń: 586.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2144.23 ug; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; WW: 33.29 Por; Potas: 3858.12 mg; Sód: 9787.06 mg; Fosfor: 1757.36 mg; Żelazo: 16.64 mg; Witamina B12: 9.37 ug; Magnez: 371.76 mg; Witamina D: 2.43 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
 chleb 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g
 ser ziarnisty 150 g
 pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
 kalafior w sosie beszamelowym 300 g
(GLU, JAJ, MLE)
 surówka z kiszanej kapusty 100 g
 napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
 chleb 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g
 pasta z jajek z serem żółtym 100 g
(JAJ, MLE)
 twaróg 50 g 50 g
(MLE)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jablko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2491.24 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 94.51 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; Witamina C: 206.03 mg; Wapń: 1261.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1456.50 ug; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; WW: 34.28 Por; Potas: 3054.28 mg; Sód: 6192.09 mg; Fosfor: 1615.37 mg; Żelazo: 11.33 mg; Witamina B12: 5.46 ug; Magnez: 302.50 mg; Witamina D: 2.14 ug;

2024-04-05

2b

podstawowa

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(GLU, MLE)
 chleb 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g
 powidło do zupy 40 g
 serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)

Obiad

grochowa z grzankami 500 ml
 ryba smazona -projekt 170 g
(GLU, JAJ)
 ziemniaki 250 250 g
 surówka coleslaw 100 g
 napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
 chleb 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g
 kiełbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
 kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jablko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3074.24 kcal; Białko ogółem: 132.68 g; Tłuszcz: 94.94 g; Węglowodany ogółem: 457.99 g; Witamina C: 124.91 mg; Wapń: 950.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1070.79 ug; Błonnik pokarmowy: 41.17 g; WW: 45.74 Por; Potas: 5131.62 mg; Sód: 10773.88 mg; Fosfor: 2409.97 mg; Żelazo: 15.43 mg; Witamina B12: 10.07 ug; Magnez: 540.31 mg; Witamina D: 1.82 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(GLU, MLE)
 chleb 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g
 powidło do zupy 40 g
 serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
 ryba po grecku-projekt 220 g
(GLU)
 ziemniaki 250 250 g
 napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
 chleb 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g
 kiełbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
 kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
 sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jablko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2731.91 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 83.01 g; Węglowodany ogółem: 423.01 g; Witamina C: 105.20 mg; Wapń: 891.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1533.34 ug; Błonnik pokarmowy: 32.87 g; WW: 42.30 Por; Potas: 4530.70 mg; Sód: 7486.91 mg; Fosfor: 1611.79 mg; Żelazo: 13.10 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 377.25 mg; Witamina D: 1.59 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(GLU, MLE)
 chleb 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g
 powidło do zupy 40 g
 serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
 ryba po grecku-projekt 220 g
(GLU)
 ziemniaki 250 250 g
 napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
 chleb 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g
 kiełbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)
 kiełbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
 sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jablko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2731.91 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 83.01 g; Węglowodany ogółem: 423.01 g; Witamina C: 105.20 mg; Wapń: 891.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1533.34 ug; Błonnik pokarmowy: 32.87 g; WW: 42.30 Por; Potas: 4530.70 mg; Sód: 7486.91 mg; Fosfor: 1611.79 mg; Żelazo: 13.10 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 377.25 mg; Witamina D: 1.59 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g
 kiełbasa żywiecka 57 g
 serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
 jablko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
 jogurt naturalny 150 g

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
 ryba po grecku-projekt 220 g
(GLU)
 ziemniaki 250 250 g
 napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
 chleb 150g 150 g
 masło mix 20g 20 g
 kiełbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2727.19 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 94.20 g; Węglowodany ogółem: 387.57 g; Witamina C: 114.62 mg; Wapń: 822.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1439.56 ug; Błonnik pokarmowy: 35.15 g; WW: 38.56 Por; Potas: 4735.44 mg; Sód: 8351.93 mg; Fosfor: 1660.11 mg; Żelazo: 13.79 mg; Witamina B12: 4.04 ug; Magnez: 385.19 mg; Witamina D: 1.95 ug;**wegetariańska****Śniadanie**kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

powidło do zupy 40 g

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

grochowa z grzankami 500 ml

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

ziemniaki 250 250 g

surówka colesław 100 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(*MLE*)

miód 25 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3164.04 kcal; Białko ogółem: 135.11 g; Tłuszcz: 90.10 g; Węglowodany ogółem: 489.33 g; Witamina C: 143.86 mg; Wapń: 1036.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1083.89 ug; Błonnik pokarmowy: 41.57 g; WW: 48.89 Por; Potas: 4845.32 mg; Sód: 9542.33 mg; Fosfor: 2334.57 mg; Żelazo: 13.87 mg; Witamina B12: 9.85 ug; Magnez: 519.06 mg; Witamina D: 1.08 ug;**2024-04-06****2b****podstawowa****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser topiony 100 g

(MLE)

mielonka tyrolska 36 g

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiadsolferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)

ryż 200 g

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

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*)twaróg na slono 50 g
(*MLE*)

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3224.00 kcal; Białko ogółem: 133.96 g; Tłuszcz: 123.81 g; Węglowodany ogółem: 422.25 g; Witamina C: 106.83 mg; Wapń: 1493.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2763.67 ug; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; WW: 42.26 Por; Potas: 4453.42 mg; Sód: 9462.32 mg; Fosfor: 2671.22 mg; Żelazo: 15.45 mg; Witamina B12: 20.75 ug; Magnez: 415.88 mg; Witamina D: 13.32 ug;**łatwo strawna****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser do chleba 125 g

(MLE)

szynka łopatkowa 36g 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiadsolferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)

ryż 200 g

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

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

twaróg na slono 50 g
(*MLE*)

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3029.30 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Tłuszcz: 104.71 g; Węglowodany ogółem: 421.70 g; Witamina C: 112.12 mg; Wapń: 947.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2605.87 ug; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; WW: 42.28 Por; Potas: 4329.57 mg; Sód: 8650.67 mg; Fosfor: 1890.77 mg; Żelazo: 12.27 mg; Witamina B12: 4.21 ug; Magnez: 381.93 mg; Witamina D: 3.89 ug;**niskotłuszczowe****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser do chleba 125 g

(MLE)

szynka łopatkowa 36g 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiadsolferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)

ryż 200 g

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

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

twaróg na slono 50 g
(*MLE*)

jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3013.10 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Tłuszcz: 104.71 g; Węglowodany ogółem: 417.71 g; Witamina C: 112.12 mg; Wapń: 946.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2605.87 ug; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; WW: 41.88 Por; Potas: 4329.49 mg; Sód: 8262.13 mg; Fosfor: 1890.69 mg; Żelazo: 12.27 mg; Witamina B12: 4.21 ug; Magnez: 379.03 mg; Witamina D: 3.89 ug;**cukrzyca 5****Śniadanie**

chleb 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser do chleba 125 g

(MLE)

szynka łopatkowa 36g 36 g

ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)**Obiad**solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)

ryż 200 g

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

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

parówka 60g 50 g
(SOJ)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
twaróg na slono 50 g
(MLE)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
3079.30 kcal; Białko ogółem: 142.02 g;
Tłuszcz: 117.98 g; Węglowodany
ogółem: 392.00 g; Witamina C: 101.72
mg; Wapń: 826.43 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2678.74 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.13 g; WW: 39.07 Por;
Potas: 4218.29 mg; Sód: 8660.62 mg;
Fosfor: 2163.12 mg; Żelazo: 17.01 mg;
Witamina B12: 20.17 ug; Magnez:
393.67 mg; Witamina D: 14.38 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

solferino zabelana z ziemniakami 500
ml
(GLU, MLE, 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
chleb 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
twaróg na slono 50 g
(MLE)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
3020.35 kcal; Białko ogółem: 108.26 g;
Tłuszcz: 101.32 g; Węglowodany
ogółem: 447.61 g; Witamina C: 126.37
mg; Wapń: 1246.06 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2587.62 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.36 g; WW: 44.99 Por;
Potas: 4470.30 mg; Sód: 5478.76 mg;
Fosfor: 1935.55 mg; Żelazo: 13.34 mg;
Witamina B12: 20.30 ug; Magnez:
372.58 mg; Witamina D: 10.59 ug;