

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**2024-05-12****2b****podstawowa****Śniadanie**

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

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 70 g
(**GLU, GOR**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2820.20 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 100.24 g; Węglowodany ogółem: 386.42 g; Witamina C: 139.97 mg; Wapń: 1101.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2483.53 ug; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; WW: 38.59 Por; Potas: 4430.62 mg; Sód: 7389.05 mg; Fosfor: 1872.99 mg; Żelazo: 13.37 mg; Witamina B12: 11.03 ug; Magnez: 387.65 mg; Witamina D: 1.91 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 drobiowa w bloku 57 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
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
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 70 g
(**GLU, GOR**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2797.95 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 98.95 g; Węglowodany ogółem: 379.52 g; Witamina C: 91.35 mg; Wapń: 1070.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3821.18 ug; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; WW: 37.97 Por; Potas: 4404.19 mg; Sód: 7542.86 mg; Fosfor: 1880.69 mg; Żelazo: 13.66 mg; Witamina B12: 11.09 ug; Magnez: 388.30 mg; Witamina D: 1.94 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 drobiowa w bloku 57 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2695.95 kcal; Białko ogółem: 122.56 g; Tłuszcz: 85.25 g; Węglowodany ogółem: 378.50 g; Witamina C: 88.75 mg; Wapń: 1061.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2253.88 ug; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; WW: 37.87 Por; Potas: 4490.89 mg; Sód: 7773.16 mg; Fosfor: 1945.49 mg; Żelazo: 11.26 mg; Witamina B12: 5.05 ug; Magnez: 396.60 mg; Witamina D: 1.62 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)

2. śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych -cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)

pastą z twarogu i ryby 50g 50 g
(**RYB, MLE**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
pasztet z indyka 70 g
(**GLU, GOR**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2731.81 kcal; Białko ogółem: 126.40 g; Tłuszcz: 107.17 g; Węglowodany ogółem: 339.65 g; Witamina C: 78.71 mg; Wapń: 1109.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3856.56 ug; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; WW: 33.88 Por; Potas: 4222.70 mg; Sód: 7883.58 mg; Fosfor: 2030.09 mg; Żelazo: 14.76 mg; Witamina B12: 14.18 ug; Magnez: 387.92 mg; Witamina D: 3.91 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Obiad

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

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2989.85 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 115.64 g; Węglowodany ogółem: 413.27 g; Witamina C: 138.59 mg; Wapń: 1598.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1082.44 ug; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; WW: 41.31 Por; Potas: 4865.73 mg; Sód: 6753.27 mg; Fosfor: 2476.70 mg; Żelazo: 15.32 mg; Witamina B12: 10.64 ug; Magnez: 463.86 mg; Witamina D: 4.77 ug;

2024-05-13

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
ogórek świeży 50 g

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
spagetti z mięsem woł-projekt 350 g
(GLU, JAJ, SEL)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(JAJ)
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 3092.05 kcal; Białko ogółem: 132.96 g; Tłuszcz: 100.99 g; Węglowodany ogółem: 436.37 g; Witamina C: 38.35 mg; Wapń: 1220.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1454.16 ug; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; WW: 43.73 Por; Potas: 3403.45 mg; Sód: 7649.83 mg; Fosfor: 2405.30 mg; Żelazo: 18.95 mg; Witamina B12: 23.67 ug; Magnez: 423.47 mg; Witamina D: 13.11 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
jabłko 1 szt

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(GLU, SEL)
makaron 200 g
(GLU, JAJ)
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)
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2971.36 kcal; Białko ogółem: 129.93 g; Tłuszcz: 92.00 g; Węglowodany ogółem: 419.14 g; Witamina C: 39.47 mg; Wapń: 889.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1329.84 ug; Błonnik pokarmowy: 19.08 g; WW: 42.02 Por; Potas: 2900.22 mg; Sód: 9582.43 mg; Fosfor: 1889.84 mg; Żelazo: 14.83 mg; Witamina B12: 7.51 ug; Magnez: 348.34 mg; Witamina D: 3.73 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(GLU, JAJ, 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 pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g
pierś z kurczaka 55 g
pierś z kurczaka 30g 30 g
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2941.16 kcal; Białko ogółem: 154.63 g; Tłuszcz: 76.40 g; Węglowodany ogółem: 422.90 g; Witamina C: 45.81 mg; Wapń: 867.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1484.34 ug; Błonnik pokarmowy: 21.14 g; WW: 42.37 Por; Potas: 3575.72 mg; Sód: 8406.63 mg; Fosfor: 2117.70 mg; Żelazo: 13.61 mg; Witamina B12: 6.59 ug; Magnez: 393.04 mg; Witamina D: 1.96 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(GLU)
jogurt naturalny 150 g

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(GLU, SEL)
makaron 200 g
(GLU, JAJ)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(JAJ)
ser topiony 1/2szt 50 g
(MLE)

Posiłek nocny

serek homogenizowany naturalny 75 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2936.18 kcal; Białko ogółem: 138.99 g; Tłuszcz: 120.58 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; Witamina C: 22.31 mg; Wapń: 1133.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1419.49 ug; Błonnik pokarmowy: 22.38 g; WW: 34.26 Por; Potas: 2747.70 mg; Sód: 9872.54 mg; Fosfor: 2377.51 mg; Żelazo: 17.19 mg; Witamina B12: 23.65 ug; Magnez: 346.10 mg; Witamina D: 13.37 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
twaróg 50 g 50 g
(MLE)
ogórek świeży 50 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
spaghetti wegetariańskie-pilotaż 350 g
(**GLU, MLE, SEL**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3177.90 kcal; Białko ogółem: 132.08 g; Tłuszcz: 110.86 g; Węglowodany ogółem: 436.89 g; Witamina C: 39.84 mg; Wapń: 1820.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1660.21 ug; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; WW: 43.77 Por; Potas: 3182.75 mg; Sód: 8022.03 mg; Fosfor: 2599.20 mg; Żelazo: 17.28 mg; Witamina B12: 23.88 ug; Magnez: 423.27 mg; Witamina D: 12.70 ug;

2024-05-14

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
ketchup -projekt 20 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kaszanka z cebulą-projekt 170 g
ziemniaki 250 250 g
kapusta kiszona zasmażana 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser topiony smakowy 100 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2966.75 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 127.28 g; Węglowodany ogółem: 381.68 g; Witamina C: 105.64 mg; Wapń: 1134.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 830.98 ug; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; WW: 38.05 Por; Potas: 3732.38 mg; Sód: 8858.93 mg; Fosfor: 1946.07 mg; Żelazo: 21.85 mg; Witamina B12: 4.27 ug; Magnez: 390.64 mg; Witamina D: 1.89 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
ketchup -projekt 20 g

Obiad

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

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
marchewka duszona 130 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser homogenizowany 150 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2618.20 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 81.60 g; Węglowodany ogółem: 373.78 g; Witamina C: 86.86 mg; Wapń: 844.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2866.93 ug; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; WW: 37.44 Por; Potas: 4172.95 mg; Sód: 6696.09 mg; Fosfor: 1729.29 mg; Żelazo: 11.21 mg; Witamina B12: 4.48 ug; Magnez: 370.44 mg; Witamina D: 1.16 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

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

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2513.83 kcal; Białko ogółem: 118.90 g; Tłuszcz: 72.63 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; Witamina C: 87.42 mg; Wapń: 797.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2970.32 ug; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; WW: 36.71 Por; Potas: 4392.29 mg; Sód: 8188.40 mg; Fosfor: 1791.15 mg; Żelazo: 10.81 mg; Witamina B12: 4.48 ug; Magnez: 388.56 mg; Witamina D: 0.88 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
kapusta kiszona zasmażana z olejem 130 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)

schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2612.86 kcal; Białko ogółem: 118.34 g; Tłuszcz: 101.81 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; Witamina C: 111.08 mg; Wapń: 466.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 991.70 ug; Błonnik pokarmowy: 37.77 g; WW: 33.66 Por; Potas: 4320.99 mg; Sód: 8154.59 mg; Fosfor: 1825.30 mg; Żelazo: 13.82 mg; Witamina B12: 3.78 ug; Magnez: 412.41 mg; Witamina D: 1.52 ug;

wegetariańska

Śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
krokiety z kapusta kiszona i
pieczarkami-projekt 2 szt
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2977.84 kcal; Białko ogółem: 95.30 g;
Tłuszcz: 107.28 g; Węglowodany
ogółem: 438.57 g; Witamina C: 98.08
mg; Wapń: 914.33 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1020.38 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.33 g; WW: 43.88 Por;
Potas: 3283.90 mg; Sód: 3969.75 mg;
Fosfor: 1754.01 mg; Żelazo: 11.29 mg;
Witamina B12: 7.86 ug; Magnez:
311.00 mg; Witamina D: 2.94 ug;

2024-05-15

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasztetowa 90 g
kielbasa żywiecka- 36 g
musztarda 11 g
(**GOR**)

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
klops woł-drobiowy nor-projekt 120 g
(**JAJ**)
sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)
buraczki z ogórkiem 100 g
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :
3115.02 kcal; Białko ogółem: 110.38 g;
Tłuszcz: 137.91 g; Węglowodany
ogółem: 394.13 g; Witamina C: 105.93
mg; Wapń: 975.71 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3151.28 ug; Błonnik
pokarmowy: 37.78 g; WW: 39.32 Por;
Potas: 4786.94 mg; Sód: 10655.77 mg;
Fosfor: 2027.85 mg; Żelazo: 22.20 mg;
Witamina B12: 10.74 ug; Magnez:
485.46 mg; Witamina D: 3.83 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
klops woł-drobiowy nor-projekt 120 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :
2713.34 kcal; Białko ogółem: 111.63 g;
Tłuszcz: 89.96 g; Węglowodany
ogółem: 386.06 g; Witamina C: 114.59
mg; Wapń: 979.72 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1473.58 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.83 g; WW: 38.58 Por;
Potas: 4709.34 mg; Sód: 11285.54 mg;
Fosfor: 1787.80 mg; Żelazo: 14.50 mg;
Witamina B12: 4.91 ug; Magnez:
434.75 mg; Witamina D: 1.68 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pulpet woł-drobiowy-projekt 100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml
buraki z jabłkami miążga 130 g

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -diety
niskotłuszczowe 100 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :
2620.89 kcal; Białko ogółem: 110.69 g;
Tłuszcz: 81.50 g; Węglowodany
ogółem: 385.21 g; Witamina C: 121.42
mg; Wapń: 1015.33 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2069.38 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.25 g; WW: 38.57 Por;
Potas: 4971.59 mg; Sód: 12841.94 mg;
Fosfor: 1805.97 mg; Żelazo: 14.77 mg;
Witamina B12: 4.92 ug; Magnez:
456.85 mg; Witamina D: 1.73 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
ryba w folii z jarzynami 80 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
klops woł-drobiowy nor-projekt 120 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2557.57 kcal; Białko ogółem: 128.58 g; Tłuszcz: 91.72 g; Węglowodany ogółem: 341.93 g; Witamina C: 99.56 mg; Wapń: 951.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1730.87 ug; Błonnik pokarmowy: 41.08 g; WW: 34.03 Por; Potas: 4907.59 mg; Sód: 11688.50 mg; Fosfor: 2355.12 mg; Żelazo: 14.99 mg; Witamina B12: 8.48 ug; Magnez: 526.50 mg; Witamina D: 1.59 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
kluski śląskie projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, MLE*)
buraczki z ogórkiem 100 g
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 3095.68 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 86.77 g; Węglowodany ogółem: 527.74 g; Witamina C: 138.72 mg; Wapń: 1613.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1697.63 ug; Błonnik pokarmowy: 40.88 g; WW: 52.70 Por; Potas: 5182.99 mg; Sód: 7110.37 mg; Fosfor: 2088.30 mg; Żelazo: 16.43 mg; Witamina B12: 5.17 ug; Magnez: 479.62 mg; Witamina D: 2.80 ug;

2024-05-16

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
pieczeń wołowa-nor-projekt 75 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 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa żywiecka 57 g
kiełbasa żywiecka- 36 g
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2989.28 kcal; Białko ogółem: 131.45 g; Tłuszcz: 119.40 g; Węglowodany ogółem: 376.21 g; Witamina C: 153.89 mg; Wapń: 1019.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 892.00 ug; Błonnik pokarmowy: 27.60 g; WW: 37.66 Por; Potas: 4266.13 mg; Sód: 8135.98 mg; Fosfor: 1916.35 mg; Żelazo: 14.48 mg; Witamina B12: 6.50 ug; Magnez: 398.97 mg; Witamina D: 2.06 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
pieczeń wołowa-dieta projekt 75 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 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2789.53 kcal; Białko ogółem: 127.61 g; Tłuszcz: 97.14 g; Węglowodany ogółem: 376.22 g; Witamina C: 160.84 mg; Wapń: 1010.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 929.75 ug; Błonnik pokarmowy: 25.46 g; WW: 37.70 Por; Potas: 4412.58 mg; Sód: 7690.88 mg; Fosfor: 2000.84 mg; Żelazo: 14.91 mg; Witamina B12: 6.44 ug; Magnez: 403.07 mg; Witamina D: 2.21 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

jarzynowa z ryżem zabieleną-wątro 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2654.42 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 86.22 g; Węglowodany ogółem: 376.45 g; Witamina C: 116.61 mg; Wapń: 827.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1872.45 ug; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; WW: 37.68 Por; Potas: 4541.08 mg; Sód: 8523.24 mg; Fosfor: 1891.51 mg; Żelazo: 14.69 mg; Witamina B12: 5.95 ug; Magnez: 409.72 mg; Witamina D: 2.20 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
pieczeń wołowa-dieta projekt 75 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
(*GLU*)
serek homogenizowany naturalny 75 g
(*MLE*)

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2664.98 kcal; Białko ogółem: 126.53 g; Tłuszcz: 93.17 g; Węglowodany ogółem: 358.97 g; Witamina C: 155.73 mg; Wapń: 813.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 861.65 ug; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; WW: 35.88 Por; Potas: 4181.46 mg; Sód: 8055.89 mg; Fosfor: 1936.61 mg; Żelazo: 14.68 mg; Witamina B12: 5.96 ug; Magnez: 377.43 mg; Witamina D: 2.20 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
pierogi z truskawkami -projekt 350 g
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3374.73 kcal; Białko ogółem: 133.58 g; Tłuszcz: 135.96 g; Węglowodany ogółem: 431.40 g; Witamina C: 135.46 mg; Wapń: 2174.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1762.62 ug; Błonnik pokarmowy: 25.76 g; WW: 43.11 Por; Potas: 3049.06 mg; Sód: 3104.27 mg; Fosfor: 2394.87 mg; Żelazo: 10.27 mg; Witamina B12: 10.32 ug; Magnez: 364.42 mg; Witamina D: 1.48 ug;

2024-05-17

2b

podstawowa

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

zupa gulaszowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g
(**MLE**)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
ser ziarnisty 150 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3109.10 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 95.94 g; Węglowodany ogółem: 475.25 g; Witamina C: 132.00 mg; Wapń: 1422.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1203.24 ug; Błonnik pokarmowy: 25.50 g; WW: 47.63 Por; Potas: 3937.59 mg; Sód: 5170.50 mg; Fosfor: 2107.14 mg; Żelazo: 11.79 mg; Witamina B12: 5.89 ug; Magnez: 402.10 mg; Witamina D: 1.20 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

zupa gulaszowa dieta 500 ml
(**GLU, SEL**)
ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 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

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
ser ziarnisty 150 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3107.90 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 95.08 g; Węglowodany ogółem: 464.63 g; Witamina C: 75.93 mg; Wapń: 1396.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1081.75 ug; Błonnik pokarmowy: 19.64 g; WW: 46.55 Por; Potas: 3749.26 mg; Sód: 5113.71 mg; Fosfor: 2091.62 mg; Żelazo: 11.75 mg; Witamina B12: 5.89 ug; Magnez: 395.87 mg; Witamina D: 1.24 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 25 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

zupa gulaszowa dieta 500 ml
(**GLU, SEL**)
ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 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
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
ser ziarnisty 150 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3107.90 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 95.08 g; Węglowodany ogółem: 464.63 g; Witamina C: 75.93 mg; Wapń: 1396.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1081.75 ug; Błonnik pokarmowy: 19.64 g; WW: 46.55 Por; Potas: 3749.26 mg; Sód: 5113.71 mg; Fosfor: 2091.62 mg; Żelazo: 11.75 mg; Witamina B12: 5.89 ug; Magnez: 395.87 mg; Witamina D: 1.24 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 66 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

Obiad

zupa gulaszowa dieta 500 ml
(**GLU, SEL**)
ryż z warzywami i miesem woł-projekt 350 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
pieś z kurczaka 20g 20 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

ser ziarnisty 150 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :
2523.70 kcal; Białko ogółem: 136.12 g;
Tłuszcz: 81.78 g; Węglowodany
ogółem: 346.55 g; Witamina C: 67.21
mg; Wapń: 654.17 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2085.14 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.13 g; WW: 34.55 Por;
Potas: 4142.16 mg; Sód: 5431.37 mg;
Fosfor: 2091.55 mg; Żelazo: 15.17 mg;
Witamina B12: 5.40 ug; Magnez:
408.36 mg; Witamina D: 2.00 ug;

wegetariańska

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi
500 ml

(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

miod 25 g

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

Obiad

zupa gulaszowa 500 ml
(**GLU, SEL**)

ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g
(**MLE**)

sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)

ser ziarnisty 150 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :
3288.60 kcal; Białko ogółem: 122.03 g;
Tłuszcz: 108.50 g; Węglowodany
ogółem: 480.74 g; Witamina C: 132.00
mg; Wapń: 1580.70 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1494.24 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.50 g; WW: 48.30 Por;
Potas: 3842.79 mg; Sód: 7814.80 mg;
Fosfor: 2307.30 mg; Żelazo: 13.29 mg;
Witamina B12: 8.21 ug; Magnez:
414.00 mg; Witamina D: 2.96 ug;

2024-05-18

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

mielonka tyrolska 57 g

mielonka tyrolska 36 g

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

kielbasa biała 90 g
(**SOJ**)

kasza jęczmienna z bukietem z warzyw
350 g
(**GLU**)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko 100 g

(**MLE**)

dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2746.04 kcal; Białko ogółem: 90.31 g;
Tłuszcz: 94.02 g; Węglowodany
ogółem: 412.23 g; Witamina C: 124.71
mg; Wapń: 805.69 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 937.99 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.02 g; WW: 41.28 Por;
Potas: 3777.20 mg; Sód: 5306.38 mg;
Fosfor: 1640.98 mg; Żelazo: 12.26 mg;
Witamina B12: 3.61 ug; Magnez:
321.63 mg; Witamina D: 2.22 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 gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)

kasza jęczmienna z bukietem z warzyw
350 g
(**GLU**)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)

dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2701.89 kcal; Białko ogółem: 102.54 g;
Tłuszcz: 86.65 g; Węglowodany
ogółem: 401.49 g; Witamina C: 130.96
mg; Wapń: 828.67 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1242.44 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.78 g; WW: 40.26 Por;
Potas: 3697.30 mg; Sód: 7292.48 mg;
Fosfor: 1712.69 mg; Żelazo: 12.99 mg;
Witamina B12: 4.65 ug; Magnez:
339.93 mg; Witamina D: 3.53 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 gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

kasza jęczmienna z warzywami
świeżymi -dieta niskotłuszczowa 300 g
(**GLU**)

budyń 200 ml
(**MLE**)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)

dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2744.49 kcal; Białko ogółem: 95.20 g;
Tłuszcz: 80.84 g; Węglowodany
ogółem: 434.06 g; Witamina C: 102.50
mg; Wapń: 1039.14 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1848.04 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.63 g; WW: 43.58 Por;
Potas: 3770.90 mg; Sód: 4608.28 mg;
Fosfor: 1647.53 mg; Żelazo: 10.66 mg;
Witamina B12: 3.85 ug; Magnez:
331.73 mg; Witamina D: 1.17 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

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

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)

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

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)

kasza jęczmienna z bukietem z warzyw
350 g
(**GLU**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

kielbasa żywiecka- 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb razowy 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

twaróg z rzodkiewką 100 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2543.55 kcal; Białko ogółem: 98.16 g;

Tłuszcz: 104.42 g; Węglowodany ogółem: 339.22 g; Witamina C: 123.27 mg; Wapń: 417.11 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1156.66 ug; Błonnik pokarmowy: 38.75 g; WW: 33.85 Por; Potas: 3598.35 mg; Sód: 8295.34 mg;

Fosfor: 1734.66 mg; Żelazo: 15.39 mg;

Witamina B12: 3.85 ug; Magnez:

372.89 mg; Witamina D: 3.77 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

sałatka z pieczarek 100 g
(*JAJ, MLE*)

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

jajko gotowane 100 g
(*JAJ*)

kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g
(*GLU*)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)

dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2685.94 kcal; Białko ogółem: 98.08 g;

Tłuszcz: 84.11 g; Węglowodany ogółem: 417.11 g; Witamina C: 150.09 mg; Wapń: 1167.82 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1553.59 ug; Błonnik pokarmowy: 34.71 g; WW: 41.81 Por; Potas: 3832.60 mg; Sód: 6523.98 mg;

Fosfor: 1963.64 mg; Żelazo: 14.30 mg; Witamina B12: 5.66 ug; Magnez:

355.63 mg; Witamina D: 5.26 ug;