

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024-05-19

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 gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
jabłko 1 szt

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń z karczku-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka coleslaw kolorowa 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
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2964.22 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 113.44 g; Węglowodany ogółem: 406.09 g; Witamina C: 168.06 mg; Wapń: 902.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1090.24 ug; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; WW: 40.55 Por; Potas: 4485.77 mg; Sód: 9121.74 mg; Fosfor: 1715.23 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina B12: 4.41 ug; Magnez: 387.03 mg; Witamina D: 1.87 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 gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
jabłko 1 szt

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3009.37 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz: 113.39 g; Węglowodany ogółem: 402.14 g; Witamina C: 137.76 mg; Wapń: 868.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2642.64 ug; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; WW: 40.24 Por; Potas: 4830.92 mg; Sód: 9010.09 mg; Fosfor: 1812.50 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina B12: 4.74 ug; Magnez: 408.63 mg; Witamina D: 2.20 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 gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-niskokaloryczna 55 g
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 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
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2786.87 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 96.94 g; Węglowodany ogółem: 390.37 g; Witamina C: 136.20 mg; Wapń: 871.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2487.89 ug; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; WW: 39.06 Por; Potas: 4679.73 mg; Sód: 7580.72 mg; Fosfor: 1740.42 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina B12: 4.41 ug; Magnez: 388.08 mg; Witamina D: 1.85 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
parówka 60g 50 g
(**SOJ**)

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-niskokaloryczna 55 g
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych -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 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
szynka konserwowa 36 g
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2686.87 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 104.86 g; Węglowodany ogółem: 354.21 g; Witamina C: 123.05 mg; Wapń: 768.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2489.36 ug; Błonnik pokarmowy: 34.45 g; WW: 35.30 Por; Potas: 4248.39 mg; Sód: 7989.61 mg; Fosfor: 1731.06 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina B12: 3.73 ug; Magnez: 378.74 mg; Witamina D: 1.88 ug;

vegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**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 : 3084.84 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 113.59 g; Węglowodany ogółem: 445.59 g; Witamina C: 167.49 mg; Wapń: 1859.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1382.31 ug; Błonnik pokarmowy: 38.60 g; WW: 44.53 Por; Potas: 4832.95 mg; Sód: 7229.23 mg; Fosfor: 2161.58 mg; Żelazo: 14.26 mg; Witamina B12: 5.10 ug; Magnez: 461.04 mg; Witamina D: 0.98 ug;

2024-05-20**2b****podstawowa****Śniadanie**

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

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
fasolka po bretońsku -pilotaż 350 g
(GLU, SOJ, SEL)
chleb 100g 100 g
(GLU)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3018.74 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 100.20 g; Węglowodany ogółem: 455.23 g; Witamina C: 74.11 mg; Wapń: 1021.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3159.56 ug; Błonnik pokarmowy: 45.57 g; WW: 45.53 Por; Potas: 4597.94 mg; Sód: 7578.28 mg; Fosfor: 1919.72 mg; Żelazo: 23.13 mg; Witamina B12: 12.92 ug; Magnez: 516.28 mg; Witamina D: 1.71 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

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

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(GLU, SEL)
makaron 200 g
(GLU, JAJ)
jarzyna duszona 130 g
(GLU)
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

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3088.62 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 108.25 g; Węglowodany ogółem: 425.35 g; Witamina C: 86.55 mg; Wapń: 908.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4536.21 ug; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; WW: 42.56 Por; Potas: 4058.45 mg; Sód: 6462.17 mg; Fosfor: 1788.14 mg; Żelazo: 19.89 mg; Witamina B12: 14.84 ug; Magnez: 386.73 mg; Witamina D: 2.39 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

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

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(GLU, SEL)
makaron nitki 200 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

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2824.32 kcal; Białko ogółem: 126.23 g; Tłuszcz: 81.30 g; Węglowodany ogółem: 425.97 g; Witamina C: 82.35 mg; Wapń: 869.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2135.56 ug; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; WW: 42.64 Por; Potas: 4011.80 mg; Sód: 7861.42 mg; Fosfor: 1764.66 mg; Żelazo: 15.59 mg; Witamina B12: 5.52 ug; Magnez: 392.08 mg; Witamina D: 1.81 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
papryka 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz wołowy z jarzyną 185 g
(GLU, SEL)
makaron 200 g
(GLU, JAJ)
jarzyna duszona 130 g
(GLU)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(GLU)
kiełbasa żywiecka- 36 g

Kolacja

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

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2768.92 kcal; Białko ogółem: 126.05 g; Tłuszcz: 97.08 g; Węglowodany ogółem: 383.67 g; Witamina C: 168.39 mg; Wapń: 438.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2576.26 ug; Błonnik pokarmowy: 35.59 g; WW: 38.26 Por; Potas: 3880.08 mg; Sód: 7047.88 mg; Fosfor: 1672.41 mg; Żelazo: 16.76 mg; Witamina B12: 4.80 ug; Magnez: 355.09 mg; Witamina D: 2.82 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

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

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
fasolka po bretońsku-wegetariańska-projekt 350 g
(GLU, SEL)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 100g 100 g
(*GLU*)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

jablko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2912.77 kcal; Białko ogółem: 99.01 g;
Tłuszcz: 95.90 g; Węglowodany
ogółem: 460.82 g; Witamina C: 116.67
mg; Wapń: 1101.02 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1017.66 ug; Błonnik
pokarmowy: 46.84 g; WW: 46.10 Por;
Potas: 4630.15 mg; Sód: 8646.21 mg;
Fosfor: 1877.34 mg; Żelazo: 18.26 mg;
Witamina B12: 3.64 ug; Magnez:
517.92 mg; Witamina D: 1.48 ug;

2024-05-21**2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa zwyczajna 90 g
(*SOJ, SEL*)
musztarda 11 g
(*GOR*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
zrazy po węgiersku -projekt 230 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
jajko gotowane 100 g
(*JAJ*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :
3004.17 kcal; Białko ogółem: 114.90 g;
Tłuszcz: 122.24 g; Węglowodany
ogółem: 390.08 g; Witamina C: 161.21
mg; Wapń: 1226.29 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1836.17 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.09 g; WW: 39.15 Por;
Potas: 4613.03 mg; Sód: 8947.65 mg;
Fosfor: 1978.68 mg; Żelazo: 14.76 mg;
Witamina B12: 6.23 ug; Magnez:
425.35 mg; Witamina D: 3.78 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(*SOJ*)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 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*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :
2842.86 kcal; Białko ogółem: 113.18 g;
Tłuszcz: 106.24 g; Węglowodany
ogółem: 379.81 g; Witamina C: 111.44
mg; Wapń: 1221.95 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1364.76 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.33 g; WW: 38.05 Por;
Potas: 4370.28 mg; Sód: 11587.09 mg;
Fosfor: 1915.56 mg; Żelazo: 13.62 mg;
Witamina B12: 5.96 ug; Magnez:
417.52 mg; Witamina D: 3.38 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

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

Obiad

jarzynowa z ryżem zabelana-wątro 500
ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g
jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :
2717.69 kcal; Białko ogółem: 109.79 g;
Tłuszcz: 107.34 g; Węglowodany
ogółem: 349.89 g; Witamina C: 109.66
mg; Wapń: 1023.31 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1011.76 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.50 g; WW: 35.01 Por;
Potas: 4442.04 mg; Sód: 9299.56 mg;
Fosfor: 1825.82 mg; Żelazo: 11.06 mg;
Witamina B12: 4.72 ug; Magnez:
397.61 mg; Witamina D: 1.48 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*)

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

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 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*)
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

Kolacja

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

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :
2840.98 kcal; Białko ogółem: 120.27 g;
Tłuszcz: 120.79 g; Węglowodany
ogółem: 344.77 g; Witamina C: 90.99
mg; Wapń: 867.58 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1401.08 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.55 g; WW: 34.35 Por;
Potas: 4198.31 mg; Sód: 10475.85 mg;
Fosfor: 1893.98 mg; Żelazo: 14.17 mg;
Witamina B12: 5.51 ug; Magnez:
397.24 mg; Witamina D: 3.80 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
sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
pesto ze szpinaku-pilotaż 120 g
(*MLE*)
ziemniaki 4 szt 4 szt
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*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :
2862.93 kcal; Białko ogółem: 101.10 g;
Tłuszcz: 124.61 g; Węglowodany
ogółem: 363.57 g; Witamina C: 199.23
mg; Wapń: 1910.62 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2749.05 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.90 g; WW: 36.52 Por;
Potas: 4095.38 mg; Sód: 5144.04 mg;
Fosfor: 2019.76 mg; Żelazo: 16.89 mg;
Witamina B12: 6.70 ug; Magnez:
416.72 mg; Witamina D: 3.16 ug;

2024-05-22

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
2737.36 kcal; Białko ogółem: 112.94 g;
Tłuszcz: 105.87 g; Węglowodany
ogółem: 355.28 g; Witamina C: 105.20
mg; Wapń: 1391.23 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1187.53 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.44 g; WW: 35.54 Por;
Potas: 3886.44 mg; Sód: 7561.74 mg;
Fosfor: 2287.22 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Witamina B12: 4.54 ug; Magnez:
383.83 mg; Witamina D: 1.02 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

grycikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
2596.76 kcal; Białko ogółem: 109.75 g;
Tłuszcz: 92.15 g; Węglowodany
ogółem: 352.18 g; Witamina C: 116.07
mg; Wapń: 843.32 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1194.33 ug; Błonnik
pokarmowy: 22.64 g; WW: 35.25 Por;
Potas: 4086.18 mg; Sód: 8375.74 mg;
Fosfor: 1775.30 mg; Żelazo: 9.37 mg;
Witamina B12: 3.96 ug; Magnez:
381.78 mg; Witamina D: 0.70 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

grycikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
sałata zielona z jogurtem 80 g
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
2577.96 kcal; Białko ogółem: 110.54 g;
Tłuszcz: 89.15 g; Węglowodany
ogółem: 353.32 g; Witamina C: 116.37
mg; Wapń: 874.52 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1169.13 ug; Błonnik
pokarmowy: 22.64 g; WW: 35.35 Por;
Potas: 4122.98 mg; Sód: 8387.24 mg;
Fosfor: 1797.70 mg; Żelazo: 9.38 mg;
Witamina B12: 4.05 ug; Magnez:
384.88 mg; Witamina D: 0.69 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

grycikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
szynka konserwowa 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2595.16 kcal; Białko ogółem: 127.17 g; Tłuszcz: 98.75 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; Witamina C: 113.79 mg; Wapń: 694.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1452.95 ug; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; WW: 32.36 Por; Potas: 4218.74 mg; Sód: 9027.58 mg; Fosfor: 2040.44 mg; Żelazo: 10.47 mg; Witamina B12: 6.97 ug; Magnez: 428.54 mg; Witamina D: 0.88 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
naleśniki z serem białym i szpinakiem-projekt 2 szt
(**GLU, JAJ, MLE**)
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(**MLE**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3236.52 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 113.16 g; Węglowodany ogółem: 462.26 g; Witamina C: 147.52 mg; Wapń: 1362.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1763.35 ug; Błonnik pokarmowy: 29.18 g; WW: 46.31 Por; Potas: 4133.92 mg; Sód: 6479.07 mg; Fosfor: 2068.22 mg; Żelazo: 11.49 mg; Witamina B12: 9.24 ug; Magnez: 414.05 mg; Witamina D: 1.12 ug;

2024-05-23**2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(**MLE**)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

ogórkowa z ryżem 500 ml
(**MLE, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-normalne -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z marchwi i jabłek 150 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser żółty 57 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3223.52 kcal; Białko ogółem: 128.49 g; Tłuszcz: 117.11 g; Węglowodany ogółem: 443.47 g; Witamina C: 58.86 mg; Wapń: 1475.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3431.94 ug; Błonnik pokarmowy: 34.39 g; WW: 44.50 Por; Potas: 3398.95 mg; Sód: 8509.78 mg; Fosfor: 2176.58 mg; Żelazo: 11.36 mg; Witamina B12: 6.32 ug; Magnez: 366.98 mg; Witamina D: 2.14 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(**MLE**)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos miesny wieprzowy dieta 185 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

ser ziarnisty 150 g
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3220.17 kcal; Białko ogółem: 139.78 g; Tłuszcz: 112.30 g; Węglowodany ogółem: 439.27 g; Witamina C: 65.02 mg; Wapń: 1074.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3001.24 ug; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; WW: 44.01 Por; Potas: 3298.12 mg; Sód: 8608.64 mg; Fosfor: 2065.20 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina B12: 6.19 ug; Magnez: 368.53 mg; Witamina D: 2.21 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(**MLE**)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos miesny wieprzowy dieta 185 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 3203.97 kcal; Białko ogółem: 139.78 g; Tłuszcz: 112.30 g; Węglowodany ogółem: 435.28 g; Witamina C: 65.02 mg; Wapń: 1074.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3001.24 ug; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; WW: 43.61 Por; Potas: 3298.04 mg; Sód: 8220.10 mg; Fosfor: 2065.12 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina B12: 6.19 ug; Magnez: 365.63 mg; Witamina D: 2.21 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

2. Śniadanie

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

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos miesny wieprzowy dieta 185 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

surówka z marchwi i jabłek-cukrzyca
100 g
(MLE)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

twaróg z cebulą 50 g
(MLE)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 36g 36 g
(MLE)

schab gotowany w jarzynach 30g 30 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2902.83 kcal; Białko ogółem: 138.24 g; Tłuszcz: 117.25 g; Węglowodany ogółem: 353.94 g; Witamina C: 56.00 mg; Wapń: 912.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3304.81 ug; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; WW: 35.48 Por; Potas: 2973.57 mg; Sód: 8069.98 mg; Fosfor: 2044.33 mg; Żelazo: 13.41 mg; Witamina B12: 5.77 ug; Magnez: 344.53 mg; Witamina D: 3.02 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(MLE)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

ogórkowa z ryżem 500 ml
(MLE, SEL)
kotlety ziemniaczane-projekt 350 g
(GLU, JAJ)
surówka z marchwi i jabłek 150 g
(MLE)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser żółty 57 g
(MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 3516.37 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 122.39 g; Węglowodany ogółem: 533.06 g; Witamina C: 144.40 mg; Wapń: 1564.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5004.47 ug; Błonnik pokarmowy: 47.52 g; WW: 53.36 Por; Potas: 5619.87 mg; Sód: 5039.17 mg; Fosfor: 2185.16 mg; Żelazo: 14.60 mg; Witamina B12: 5.23 ug; Magnez: 463.29 mg; Witamina D: 1.07 ug;

2024-05-24

2b

podstawowa

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g

powidło do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

kwaśnica z wędliną 500 ml
(GLU, SOJ, 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
(GLU)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
kielbasa żywiecka- 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3117.16 kcal; Białko ogółem: 130.45 g; Tłuszcz: 105.09 g; Węglowodany ogółem: 443.49 g; Witamina C: 98.41 mg; Wapń: 1225.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1082.29 ug; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; WW: 44.33 Por; Potas: 4274.80 mg; Sód: 5643.00 mg; Fosfor: 2414.63 mg; Żelazo: 18.20 mg; Witamina B12: 20.95 ug; Magnez: 466.73 mg; Witamina D: 11.18 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(GLU, MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

jarzynowa 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
ryba w folii z jarzynami 80 g
kielbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2955.55 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Tłuszcz: 79.81 g; Węglowodany ogółem: 447.42 g; Witamina C: 86.28 mg; Wapń: 909.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1268.95 ug; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; WW: 44.82 Por; Potas: 3877.39 mg; Sód: 4478.10 mg; Fosfor: 2123.73 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina B12: 7.96 ug; Magnez: 423.52 mg; Witamina D: 1.55 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(GLU, MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

jarzynowa z ziemniakami niskotłuszczowe 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
ryba w folii z jarzynami 80 g
kielbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2790.75 kcal; Białko ogółem: 127.77 g; Tłuszcz: 71.43 g; Węglowodany ogółem: 425.85 g; Witamina C: 76.48 mg; Wapń: 904.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1186.85 ug; Błonnik pokarmowy: 22.54 g; WW: 42.68 Por; Potas: 3559.19 mg; Sód: 4472.15 mg; Fosfor: 2079.98 mg; Żelazo: 12.34 mg; Witamina B12: 7.94 ug; Magnez: 406.82 mg; Witamina D: 1.47 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(GLU)
pasta z jajek 50g 50 g
(JAJ)

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jarzynowa zabelana z ziemniakami
500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

makaron z serem białym
b/cukru-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

pierś z kurczaka 30g 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
2725.68 kcal; Białko ogółem: 143.78 g;
Tłuszcz: 81.76 g; Węglowodany
ogółem: 373.49 g; Witamina C: 82.64
mg; Wapń: 499.51 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1547.22 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.79 g; WW: 37.33 Por;
Potas: 3575.54 mg; Sód: 5111.43 mg;
Fosfor: 2100.11 mg; Żelazo: 12.09 mg;
Witamina B12: 8.29 ug; Magnez:
372.08 mg; Witamina D: 2.44 ug;

wegetariańska

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi
500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g

serek homogenizowany naturalny 150
g
(*MLE*)

Obiad

kwaśnica z wędliną 500 ml
(*GLU, SOJ, 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
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
3385.46 kcal; Białko ogółem: 140.55 g;
Tłuszcz: 126.83 g; Węglowodany
ogółem: 451.44 g; Witamina C: 98.41
mg; Wapń: 1705.72 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1280.09 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.22 g; WW: 45.18 Por;
Potas: 4172.20 mg; Sód: 6322.80 mg;
Fosfor: 3045.83 mg; Żelazo: 17.75 mg;
Witamina B12: 22.35 ug; Magnez:
473.53 mg; Witamina D: 11.20 ug;

2024-05-25

2b

podstawowa

Śniadanie

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

pieczeń rzymska 57 g
pieczeń rzymska 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

gulasz z udźca z indyka- pods pilotaż
205 g
(*GLU*)

ryż 200 g

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

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2846.98 kcal; Białko ogółem: 115.48 g;
Tłuszcz: 101.76 g; Węglowodany
ogółem: 394.21 g; Witamina C: 104.14
mg; Wapń: 804.92 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1521.13 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.86 g; WW: 39.63 Por;
Potas: 3558.07 mg; Sód: 9333.56 mg;
Fosfor: 1821.29 mg; Żelazo: 11.79 mg;
Witamina B12: 4.57 ug; Magnez:
362.87 mg; Witamina D: 1.47 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż
205 g
(*GLU*)

ryż 200 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
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2770.98 kcal; Białko ogółem: 124.68 g;
Tłuszcz: 88.96 g; Węglowodany
ogółem: 389.81 g; Witamina C: 104.14
mg; Wapń: 800.92 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1484.13 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.76 g; WW: 39.23 Por;
Potas: 3704.07 mg; Sód: 10656.56 mg;
Fosfor: 1952.29 mg; Żelazo: 12.69 mg;
Witamina B12: 4.68 ug; Magnez:
378.87 mg; Witamina D: 1.68 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż
205 g
(*GLU*)

ryż 200 g

jarzyna duszona 130 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 świeżym 100 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

jabłko gotowane 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2732.43 kcal; Białko ogółem: 122.89 g;
Tłuszcz: 83.86 g; Węglowodany
ogółem: 392.58 g; Witamina C: 77.74
mg; Wapń: 797.92 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2093.43 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.20 g; WW: 39.47 Por;
Potas: 3732.77 mg; Sód: 10667.76 mg;
Fosfor: 1958.14 mg; Żelazo: 12.21 mg;
Witamina B12: 4.75 ug; Magnez:
377.07 mg; Witamina D: 1.68 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g
(*JAJ, MLE*)

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż
205 g
(*GLU*)

ryż 200 g

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

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb razowy 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)

szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2673.83 kcal; Białko ogółem: 121.62 g;
Tłuszcz: 97.27 g; Węglowodany
ogółem: 366.35 g; Witamina C: 119.12
mg; Wapń: 578.60 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1751.60 ug; Błonnik
pokarmowy: 42.40 g; WW: 36.76 Por;
Potas: 3774.98 mg; Sód: 12784.35 mg;
Fosfor: 2078.94 mg; Żelazo: 16.60 mg;
Witamina B12: 4.30 ug; Magnez:
442.63 mg; Witamina D: 2.53 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pasta z jajek z serem żółtym 100 g
(*JAJ, MLE*)

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 pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)

dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2885.33 kcal; Białko ogółem: 103.81 g;
Tłuszcz: 97.58 g; Węglowodany
ogółem: 422.86 g; Witamina C: 129.29
mg; Wapń: 1161.19 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1749.58 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.46 g; WW: 42.69 Por;
Potas: 3234.67 mg; Sód: 10253.36 mg;
Fosfor: 1633.78 mg; Żelazo: 11.78 mg;
Witamina B12: 4.37 ug; Magnez:
346.57 mg; Witamina D: 1.75 ug;