

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**2024-06-02****2b****podstawowa****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)chleb 150g 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)dżem 40g do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g**Obiad**rosół z makaronem -podstaw 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)udziec z kurczaka gotowany-projekt
130 g

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
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
2976.78 kcal; Białko ogółem: 124.80 g;
Tłuszcz: 115.59 g; Węglowodany
ogółem: 386.75 g; Witamina C: 121.35
mg; Wapń: 843.53 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3102.67 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.11 g; WW: 38.69 Por;
Potas: 4641.72 mg; Sód: 8255.61 mg;
Fosfor: 1971.62 mg; Żelazo: 14.63 mg;
Witamina B12: 4.84 ug; Magnez:
403.81 mg; Witamina D: 6.29 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**)dżem 40g do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g**Obiad**rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)udziec z kurczaka gotowany-projekt
130 g

ziemniaki 250 250 g

marchewka świeża z groszkiem 130 g
(**GLU**)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
2941.08 kcal; Białko ogółem: 126.33 g;
Tłuszcz: 111.57 g; Węglowodany
ogółem: 380.29 g; Witamina C: 120.76
mg; Wapń: 835.18 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3101.22 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.48 g; WW: 38.05 Por;
Potas: 4508.06 mg; Sód: 8272.53 mg;
Fosfor: 1928.13 mg; Żelazo: 14.42 mg;
Witamina B12: 4.75 ug; Magnez:
399.21 mg; Witamina D: 5.87 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**)dżem 40g do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g**Obiad**rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)udziec z kurczaka gotowany-projekt
130 g

ziemniaki 250 250 g

marchewka gotowana 130 g

napój owocowy 400 ml

Kolacja

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

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

schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

sałata -projekt 15 g

herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
2905.48 kcal; Białko ogółem: 132.04 g;
Tłuszcz: 109.41 g; Węglowodany
ogółem: 369.24 g; Witamina C: 113.50
mg; Wapń: 819.86 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3070.17 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.30 g; WW: 36.93 Por;
Potas: 4627.66 mg; Sód: 7083.51 mg;
Fosfor: 1938.64 mg; Żelazo: 13.45 mg;
Witamina B12: 4.39 ug; Magnez:
395.49 mg; Witamina D: 5.40 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**)twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadaniechleb 30g 30 g
(**GLU**)pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)**Obiad**rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)

udziec z kurczaka gotowany 100 g

ziemniaki 250 250 g

kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(**GLU**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorekchleb 30g 30 g
(**GLU**)serek homogenizowany naturalny 75 g
(**MLE**)**Kolacja**

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
2810.68 kcal; Białko ogółem: 123.87 g;
Tłuszcz: 121.26 g; Węglowodany
ogółem: 332.46 g; Witamina C: 163.63
mg; Wapń: 456.68 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1970.99 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.56 g; WW: 33.18 Por;
Potas: 3946.97 mg; Sód: 8042.87 mg;
Fosfor: 1828.16 mg; Żelazo: 15.98 mg;
Witamina B12: 8.52 ug; Magnez:
361.42 mg; Witamina D: 5.32 ug;**vegetariańska****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)chleb 150g 150 g
(**GLU**)twaróg 100 g
(**MLE**)

dżem 40g do zupy 40 g

masło mix 20g 20 g

pomidor 50 g 50 g

Obiadjarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)kotlet sojowy panierowany 4 szt
(**GLU, JAJ**)

ziemniaki 250 250 g

marchewka świeża z groszkiem 130 g
(**GLU**)

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
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2941.22 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 113.56 g; Węglowodany ogółem: 415.02 g; Witamina C: 124.14 mg; Wapń: 1016.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3109.36 ug; Błonnik pokarmowy: 36.46 g; WW: 41.58 Por; Potas: 4392.03 mg; Sód: 6573.94 mg; Fosfor: 1826.92 mg; Żelazo: 13.90 mg; Witamina B12: 4.60 ug; Magnez: 412.24 mg; Witamina D: 1.83 ug;

2024-06-03

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
bigos projekt 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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2860.05 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 89.74 g; Węglowodany ogółem: 445.18 g; Witamina C: 181.11 mg; Wapń: 1170.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1327.24 ug; Błonnik pokarmowy: 37.24 g; WW: 44.29 Por; Potas: 4588.21 mg; Sód: 7599.19 mg; Fosfor: 1749.30 mg; Żelazo: 13.59 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 405.24 mg; Witamina D: 1.35 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

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

makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 3176.07 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 100.56 g; Węglowodany ogółem: 472.80 g; Witamina C: 108.56 mg; Wapń: 1107.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2614.56 ug; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; WW: 47.25 Por; Potas: 4540.84 mg; Sód: 7006.09 mg; Fosfor: 1997.59 mg; Żelazo: 14.19 mg; Witamina B12: 4.66 ug; Magnez: 420.43 mg; Witamina D: 4.00 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

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

potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, 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
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
(**MLE**)

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 3139.37 kcal; Białko ogółem: 127.05 g; Tłuszcz: 93.55 g; Węglowodany ogółem: 475.72 g; Witamina C: 115.11 mg; Wapń: 1138.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3123.16 ug; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; WW: 47.61 Por; Potas: 4761.14 mg; Sód: 9102.44 mg; Fosfor: 2031.24 mg; Żelazo: 14.57 mg; Witamina B12: 4.67 ug; Magnez: 449.33 mg; Witamina D: 3.93 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**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3055.35 kcal; Białko ogółem: 130.44 g; Tłuszcz: 115.06 g; Węglowodany ogółem: 406.26 g; Witamina C: 89.76 mg; Wapń: 758.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2664.01 ug; Błonnik pokarmowy: 35.71 g; WW: 40.47 Por; Potas: 4213.32 mg; Sód: 7700.95 mg; Fosfor: 1983.16 mg; Żelazo: 14.90 mg; Witamina B12: 4.64 ug; Magnez: 390.64 mg; Witamina D: 4.87 ug;

wegetariańska

Śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Obiad

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

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(MLE)
ser żółty 57 g
(MLE)

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 3202.48 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 99.40 g; Węglowodany ogółem: 482.74 g; Witamina C: 85.66 mg; Wapń: 1734.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1484.43 ug; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; WW: 48.28 Por; Potas: 3500.85 mg; Sód: 4481.74 mg; Fosfor: 2057.34 mg; Żelazo: 10.78 mg; Witamina B12: 6.85 ug; Magnez: 338.00 mg; Witamina D: 1.15 ug;

2024-06-04

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 70 g
(GLU, GOR)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
boeuf strogonow z wieprzowiną -projekt 205 g
(GLU, MLE)
ryż 200 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
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3087.52 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 134.65 g; Węglowodany ogółem: 390.70 g; Witamina C: 99.77 mg; Wapń: 1069.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2618.54 ug; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; WW: 39.09 Por; Potas: 3450.21 mg; Sód: 6807.26 mg; Fosfor: 2027.90 mg; Żelazo: 13.84 mg; Witamina B12: 10.30 ug; Magnez: 323.83 mg; Witamina D: 2.44 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 70 g
(GLU, GOR)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(GLU, MLE, SEL)
ryż 200 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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2970.72 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 101.50 g; Węglowodany ogółem: 415.21 g; Witamina C: 78.28 mg; Wapń: 884.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2682.39 ug; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; WW: 41.66 Por; Potas: 4004.93 mg; Sód: 8220.57 mg; Fosfor: 1764.63 mg; Żelazo: 14.93 mg; Witamina B12: 10.17 ug; Magnez: 367.53 mg; Witamina D: 1.51 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

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(GLU, MLE, SEL)
ryż 200 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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2902.92 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 94.28 g; Węglowodany ogółem: 409.72 g; Witamina C: 75.48 mg; Wapń: 848.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1120.09 ug; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; WW: 41.12 Por; Potas: 4058.35 mg; Sód: 8465.93 mg; Fosfor: 1805.73 mg; Żelazo: 12.48 mg; Witamina B12: 4.09 ug; Magnez: 369.03 mg; Witamina D: 1.36 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 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

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(GLU)
serek homogenizowany naturalny 75 g
(MLE)

Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta 185 g
(GLU, MLE, SEL)
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)
jajko gotowane 50 g
(JAJ)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2900.72 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 117.64 g; Węglowodany ogółem: 379.57 g; Witamina C: 103.85 mg; Wapń: 726.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3143.46 ug; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; WW: 37.93 Por; Potas: 3299.46 mg; Sód: 8697.77 mg; Fosfor: 2019.27 mg; Żelazo: 15.22 mg; Witamina B12: 9.53 ug; Magnez: 342.44 mg; Witamina D: 2.04 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
papryka fasz., ryżem, pieczarkami i serem żółtym 350 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
miód 25 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2782.17 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 99.53 g; Węglowodany ogółem: 407.06 g; Witamina C: 501.35 mg; Wapń: 1759.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2661.44 ug; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; WW: 40.90 Por; Potas: 3537.51 mg; Sód: 4908.11 mg; Fosfor: 2269.25 mg; Żelazo: 10.78 mg; Witamina B12: 5.13 ug; Magnez: 305.08 mg; Witamina D: 2.08 ug;

2024-06-05

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

Obiad

pomidorowa z makar.zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gotabki b/zawijania 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)
pieczeń rzymska 57 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3064.83 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 114.96 g; Węglowodany ogółem: 414.41 g; Witamina C: 146.34 mg; Wapń: 1479.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1107.69 ug; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; WW: 41.38 Por; Potas: 4341.52 mg; Sód: 7862.51 mg; Fosfor: 2236.98 mg; Żelazo: 14.79 mg; Witamina B12: 21.40 ug; Magnez: 412.43 mg; Witamina D: 12.10 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z makar.zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
klops woł-drobiowy.dieta-projekt 100 g
(**JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2710.67 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 85.19 g; Węglowodany ogółem: 380.22 g; Witamina C: 165.37 mg; Wapń: 896.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1724.26 ug; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; WW: 38.04 Por; Potas: 4758.71 mg; Sód: 7776.82 mg; Fosfor: 2061.86 mg; Żelazo: 12.32 mg; Witamina B12: 8.79 ug; Magnez: 450.94 mg; Witamina D: 1.60 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z makar.zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pulpet wołowo drobiowy 80 g
(**JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2635.15 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 80.02 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; Witamina C: 134.97 mg; Wapń: 870.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1239.58 ug; Błonnik pokarmowy: 27.44 g; WW: 38.20 Por; Potas: 4713.56 mg; Sód: 8715.22 mg; Fosfor: 2012.33 mg; Żelazo: 11.56 mg; Witamina B12: 8.38 ug; Magnez: 440.98 mg; Witamina D: 1.45 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
sałatka z pora 1/2 50 g
(**JAJ, MLE, GOR**)

Obiad

pomidorowa z makar.zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
klops woł-drobiowy.dieta-projekt 100 g
(**JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
pierś z kurczaka 30g 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2592.87 kcal; Białko ogółem: 136.64 g; Tłuszcz: 84.35 g; Węglowodany ogółem: 351.17 g; Witamina C: 160.07 mg; Wapń: 513.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2052.73 ug; Błonnik pokarmowy: 33.69 g; WW: 35.00 Por; Potas: 4792.77 mg; Sód: 7730.97 mg; Fosfor: 2051.15 mg; Żelazo: 14.11 mg; Witamina B12: 8.00 ug; Magnez: 458.15 mg; Witamina D: 1.97 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gotabki jarskie b/zawijania 120 g
(**GLU, JAJ**)

ziemniaki 250 250 g
sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3045.43 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 104.50 g; Węglowodany ogółem: 450.68 g; Witamina C: 169.62 mg; Wapń: 1502.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1642.69 ug; Błonnik pokarmowy: 34.86 g; WW: 44.93 Por; Potas: 4455.22 mg; Sód: 7779.71 mg; Fosfor: 2222.58 mg; Żelazo: 14.70 mg; Witamina B12: 20.51 ug; Magnez: 412.83 mg; Witamina D: 12.65 ug;

2024-06-06**2b****podstawowa****Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa parówkowa 90 g
ketchup 11 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

schab duszony-nor -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta kiszona zasmażana 130 g
(**GLU**)
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**)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2724.67 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 102.34 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; Witamina C: 106.26 mg; Wapń: 1411.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 959.91 ug; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; WW: 35.33 Por; Potas: 4081.48 mg; Sód: 9150.24 mg; Fosfor: 1845.85 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina B12: 5.12 ug; Magnez: 389.82 mg; Witamina D: 1.83 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
ketchup 11 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2706.38 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 91.04 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; Witamina C: 191.98 mg; Wapń: 1134.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 913.54 ug; Błonnik pokarmowy: 22.67 g; WW: 36.20 Por; Potas: 4409.23 mg; Sód: 8989.55 mg; Fosfor: 1858.03 mg; Żelazo: 12.05 mg; Witamina B12: 4.73 ug; Magnez: 416.41 mg; Witamina D: 1.83 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**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

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
schab duszony 55/130 55 g
(**GLU, SEL**)

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
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2543.84 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 80.35 g; Węglowodany ogółem: 354.12 g; Witamina C: 84.20 mg; Wapń: 982.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2842.22 ug; Błonnik pokarmowy: 21.70 g; WW: 35.40 Por; Potas: 4177.14 mg; Sód: 7675.05 mg; Fosfor: 1802.36 mg; Żelazo: 11.19 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 394.41 mg; Witamina D: 1.39 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**)
maślanka naturalna 200 ml
(**MLE**)

Obiad

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
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
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :
2610.55 kcal; Białko ogółem: 130.65 g;
Tłuszcz: 93.17 g; Węglowodany
ogółem: 339.40 g; Witamina C: 171.03
mg; Wapń: 1276.60 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 912.79 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.30 g; WW: 33.77 Por;
Potas: 4161.66 mg; Sód: 9141.94 mg;
Fosfor: 1926.01 mg; Żelazo: 11.53 mg;
Witamina B12: 4.79 ug; Magnez:
393.55 mg; Witamina D: 1.86 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

gryskowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
leniwe pierogi-pilotaż 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
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**)
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :
3003.69 kcal; Białko ogółem: 123.63 g;
Tłuszcz: 96.36 g; Węglowodany
ogółem: 430.23 g; Witamina C: 83.04
mg; Wapń: 1864.71 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1536.94 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.82 g; WW: 43.16 Por;
Potas: 3278.72 mg; Sód: 7171.29 mg;
Fosfor: 2152.57 mg; Żelazo: 12.10 mg;
Witamina B12: 7.71 ug; Magnez:
350.71 mg; Witamina D: 2.72 ug;

2024-06-07

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

Zupa warszawska z ziemniakami 500
ml
(**GLU**)
makaron z serem białym z
cukrem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek 100 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia :
3183.45 kcal; Białko ogółem: 122.75 g;
Tłuszcz: 100.48 g; Węglowodany
ogółem: 470.92 g; Witamina C: 53.54
mg; Wapń: 1070.42 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1325.65 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.77 g; WW: 47.21 Por;
Potas: 3499.24 mg; Sód: 5277.70 mg;
Fosfor: 2122.62 mg; Żelazo: 15.14 mg;
Witamina B12: 6.18 ug; Magnez:
405.97 mg; Witamina D: 2.99 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

barszcz czerwony 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 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek 100 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia :
3133.49 kcal; Białko ogółem: 121.37 g;
Tłuszcz: 98.24 g; Węglowodany
ogółem: 458.66 g; Witamina C: 52.05
mg; Wapń: 1065.83 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1351.24 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.72 g; WW: 45.97 Por;
Potas: 3382.35 mg; Sód: 7689.71 mg;
Fosfor: 2009.63 mg; Żelazo: 14.82 mg;
Witamina B12: 6.18 ug; Magnez:
387.78 mg; Witamina D: 3.17 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

barszcz czerwony z ziemniakami 500
ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron z serem
białym-niskotł.-projekt 350 g
(**MLE**)
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia :
2859.84 kcal; Białko ogółem: 112.85 g;
Tłuszcz: 73.56 g; Węglowodany
ogółem: 453.33 g; Witamina C: 50.15
mg; Wapń: 1015.38 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 892.49 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.58 g; WW: 45.39 Por;
Potas: 3334.25 mg; Sód: 5914.46 mg;
Fosfor: 1887.93 mg; Żelazo: 12.78 mg;
Witamina B12: 4.69 ug; Magnez:
372.13 mg; Witamina D: 1.33 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Obiad

barszcz czerwony 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*)

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g
pasta z jajek 100 g
(*JAJ*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 3034.37 kcal; Białko ogółem: 132.06 g; Tłuszcz: 123.65 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; Witamina C: 59.99 mg; Wapń: 822.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1417.86 ug; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; WW: 37.23 Por; Potas: 2957.95 mg; Sód: 8258.89 mg; Fosfor: 2013.76 mg; Żelazo: 14.13 mg; Witamina B12: 6.44 ug; Magnez: 324.59 mg; Witamina D: 4.34 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
ser do chleba 125 g
(*MLE*)

Obiad

Zupa warszawska z ziemniakami 500 ml
(*GLU*)

makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

masło mix 20g 20 g
pasta z jajek 100 g
(*JAJ*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

Wartości odżywcze: Energia : 3438.00 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 126.99 g; Węglowodany ogółem: 475.05 g; Witamina C: 53.54 mg; Wapń: 1166.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1346.35 ug; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; WW: 47.59 Por; Potas: 3466.84 mg; Sód: 5433.90 mg; Fosfor: 2216.42 mg; Żelazo: 14.83 mg; Witamina B12: 6.89 ug; Magnez: 403.97 mg; Witamina D: 3.05 ug;

2024-06-08

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
musztarda 11 g
(*GOR*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

paprykarz wieprzowy -projekt 205 g
(*GLU, MLE*)

kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)

surówka z selera 100 g
(*MLE*)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2961.24 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 115.55 g; Węglowodany ogółem: 411.44 g; Witamina C: 103.36 mg; Wapń: 795.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 919.56 ug; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; WW: 41.29 Por; Potas: 4347.84 mg; Sód: 9081.20 mg; Fosfor: 1833.59 mg; Żelazo: 14.23 mg; Witamina B12: 4.08 ug; Magnez: 425.36 mg; Witamina D: 2.62 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(*GLU, SEL*)

kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)

surówka z selera 100 g
(*MLE*)

napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2932.90 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 109.95 g; Węglowodany ogółem: 400.35 g; Witamina C: 104.62 mg; Wapń: 764.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1254.61 ug; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; WW: 40.13 Por; Potas: 4458.77 mg; Sód: 9647.04 mg; Fosfor: 1913.85 mg; Żelazo: 14.49 mg; Witamina B12: 4.39 ug; Magnez: 431.17 mg; Witamina D: 2.67 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

solferino zabelana dieta niskotłuszczowa 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa-niskokaloryczna 55 g

kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)

surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy 400 ml

Kolacja

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

kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

sałata -projekt 15 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2739.55 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 97.52 g; Węglowodany ogółem: 386.88 g; Witamina C: 98.19 mg; Wapń: 755.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1103.31 ug; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; WW: 38.76 Por; Potas: 4219.51 mg; Sód: 7335.51 mg; Fosfor: 1832.37 mg; Żelazo: 13.51 mg; Witamina B12: 4.07 ug; Magnez: 397.97 mg; Witamina D: 2.36 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
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(GLU)
serek homogenizowany naturalny 75 g
(MLE)

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz z szynki wieprzowej -dieta 185 g
(GLU, SEL)
kasza jęczmienna 200 g
(GLU)
surówka z selera cukrzyca 100 g
(MLE)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(GLU)

ser topiony 1/2szt 50 g
(MLE)

Kolacja

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)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2803.40 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 112.33 g; Węglowodany ogółem: 372.56 g; Witamina C: 98.07 mg; Wapń: 531.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1186.13 ug; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; WW: 37.19 Por; Potas: 3933.00 mg; Sód: 9123.34 mg; Fosfor: 1958.60 mg; Żelazo: 14.53 mg; Witamina B12: 3.53 ug; Magnez: 394.98 mg; Witamina D: 2.52 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)
ser zółty 36g 36 g
(MLE)

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g
(GLU)

surówka z selera 100 g
(MLE)

budyń 200 ml
(MLE)

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)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2968.40 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 112.65 g; Węglowodany ogółem: 425.57 g; Witamina C: 168.53 mg; Wapń: 2038.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1648.06 ug; Błonnik pokarmowy: 38.39 g; WW: 42.73 Por; Potas: 4219.29 mg; Sód: 6008.20 mg; Fosfor: 2569.19 mg; Żelazo: 12.98 mg; Witamina B12: 5.80 ug; Magnez: 401.77 mg; Witamina D: 3.77 ug;