

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024-06-16

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń z karczku-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2931.15 kcal; Białko ogółem: 117.80 g; Tłuszcz: 114.26 g; Węglowodany ogółem: 387.67 g; Witamina C: 109.46 mg; Wapń: 939.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 969.51 ug; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; WW: 38.78 Por; Potas: 4475.72 mg; Sód: 9803.29 mg; Fosfor: 1822.71 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina B12: 4.83 ug; Magnez: 381.27 mg; Witamina D: 2.02 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa na mleku w proszku 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa dieta 55 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
herbata z cukrem 500 ml
ser ziarnisty 150 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2940.45 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 114.16 g; Węglowodany ogółem: 385.78 g; Witamina C: 115.22 mg; Wapń: 928.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1285.46 ug; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; WW: 38.43 Por; Potas: 4597.97 mg; Sód: 9883.29 mg; Fosfor: 1828.06 mg; Żelazo: 12.20 mg; Witamina B12: 4.29 ug; Magnez: 391.42 mg; Witamina D: 2.07 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-niskokaloryczna 55 g
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2690.35 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 95.61 g; Węglowodany ogółem: 370.98 g; Witamina C: 115.41 mg; Wapń: 889.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1217.11 ug; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; WW: 36.97 Por; Potas: 4622.88 mg; Sód: 7137.52 mg; Fosfor: 1811.54 mg; Żelazo: 11.35 mg; Witamina B12: 4.10 ug; Magnez: 370.87 mg; Witamina D: 1.67 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa dieta 55 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2944.55 kcal; Białko ogółem: 135.24 g; Tłuszcz: 118.82 g; Węglowodany ogółem: 366.75 g; Witamina C: 111.72 mg; Wapń: 1014.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1298.63 ug; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; WW: 36.41 Por; Potas: 4843.10 mg; Sód: 9211.69 mg; Fosfor: 2224.56 mg; Żelazo: 15.94 mg; Witamina B12: 20.76 ug; Magnez: 421.18 mg; Witamina D: 11.61 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2781.19 kcal; Białko ogółem: 123.41 g;
Tłuszcz: 92.89 g; Węglowodany
ogółem: 390.94 g; Witamina C: 133.74
mg; Wapń: 1315.60 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2483.74 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.10 g; WW: 39.08 Por;
Potas: 3387.87 mg; Sód: 5026.07 mg;
Fosfor: 1999.26 mg; Żelazo: 13.61 mg;
Witamina B12: 8.67 ug; Magnez:
388.64 mg; Witamina D: 2.03 ug;

2024-06-17

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150
g
(**MLE**)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500
ml
(**GLU, MLE, SEL**)
fasolka po bretońsku -pilotaż 350 g
(**GLU, SOJ, SEL**)
chleb 100g 100 g
(**GLU**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku
57 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
3017.89 kcal; Białko ogółem: 113.05 g;
Tłuszcz: 84.43 g; Węglowodany
ogółem: 490.95 g; Witamina C: 113.62
mg; Wapń: 1328.56 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1015.56 ug; Błonnik
pokarmowy: 45.61 g; WW: 49.13 Por;
Potas: 4809.80 mg; Sód: 7162.41 mg;
Fosfor: 2070.93 mg; Żelazo: 18.20 mg;
Witamina B12: 4.30 ug; Magnez:
530.18 mg; Witamina D: 1.01 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150
g
(**MLE**)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500
ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos miesny wieprzowy dieta 185 g
(**GLU, SEL**)

makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku
57 g
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
3179.97 kcal; Białko ogółem: 115.06 g;
Tłuszcz: 110.26 g; Węglowodany
ogółem: 457.50 g; Witamina C: 124.41
mg; Wapń: 1010.53 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2622.96 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.47 g; WW: 45.86 Por;
Potas: 4267.05 mg; Sód: 7257.42 mg;
Fosfor: 1858.50 mg; Żelazo: 12.79 mg;
Witamina B12: 5.37 ug; Magnez:
398.88 mg; Witamina D: 2.10 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150
g
(**MLE**)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

solferino zabelana dieta
niskotłuszczowa 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos mięsny wieprzowy 55g/130ml 185
g
(**GLU, SEL**)
makaron nitki 200 g
surówka z warzyw mieszanych drobno
starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku
57 g
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
3106.37 kcal; Białko ogółem: 116.02 g;
Tłuszcz: 98.92 g; Węglowodany
ogółem: 464.62 g; Witamina C: 128.40
mg; Wapń: 1032.99 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2811.51 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.05 g; WW: 46.56 Por;
Potas: 4365.32 mg; Sód: 8598.18 mg;
Fosfor: 1891.79 mg; Żelazo: 12.95 mg;
Witamina B12: 5.43 ug; Magnez:
414.38 mg; Witamina D: 2.00 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 drobiowa w bloku
dod.cukrz 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500
ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos miesny wołowy 185 g
(**GLU, SEL**)
makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
surówka z warzyw mieszanych
-cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku
57 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2923.07 kcal; Białko ogółem: 123.58 g; Tłuszcz: 111.19 g; Węglowodany ogółem: 389.10 g; Witamina C: 120.46 mg; Wapń: 819.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3910.71 ug; Błonnik pokarmowy: 37.60 g; WW: 38.88 Por; Potas: 3997.03 mg; Sód: 7698.68 mg; Fosfor: 1803.27 mg; Żelazo: 17.36 mg; Witamina B12: 9.61 ug; Magnez: 374.34 mg; Witamina D: 2.82 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
fasolka po bretońsku-wegetariańska-projekt 350 g
(*GLU, SEL*)
chleb 100g 100 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
masło mix 20g 20 g
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 3006.87 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 79.44 g; Węglowodany ogółem: 505.76 g; Witamina C: 160.38 mg; Wapń: 1578.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1247.46 ug; Błonnik pokarmowy: 49.30 g; WW: 50.65 Por; Potas: 5013.67 mg; Sód: 8282.93 mg; Fosfor: 2183.80 mg; Żelazo: 18.03 mg; Witamina B12: 4.49 ug; Magnez: 548.83 mg; Witamina D: 1.32 ug;

2024-06-18

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
stek wieprzowy-projekt 120 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g
mizéria 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g

pasta z twarogu i ryby 100 g
(*RYB, MLE*)

tomat 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2966.48 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 134.85 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; Witamina C: 99.78 mg; Wapń: 977.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 889.02 ug; Błonnik pokarmowy: 25.46 g; WW: 35.91 Por; Potas: 4076.94 mg; Sód: 8089.70 mg; Fosfor: 1801.35 mg; Żelazo: 11.55 mg; Witamina B12: 11.13 ug; Magnez: 356.55 mg; Witamina D: 5.68 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g
(*JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
sałata wiosenna z sałaty lodowej i pomidora 100 g
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

twaróg z pietruszką zieloną świeża 100 g
(*MLE*)

tomat 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2554.17 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 83.44 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; Witamina C: 123.40 mg; Wapń: 920.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1136.96 ug; Błonnik pokarmowy: 23.53 g; WW: 36.25 Por; Potas: 4081.16 mg; Sód: 7629.17 mg; Fosfor: 1762.17 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina B12: 6.02 ug; Magnez: 345.99 mg; Witamina D: 1.29 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g
(*JAJ*)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona z pomidorem i jogurtem 80 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z pietruszką zieloną świeża 100 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2567.19 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 83.97 g; Węglowodany ogółem: 361.36 g; Witamina C: 114.54 mg; Wapń: 972.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1122.82 ug; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; WW: 36.28 Por; Potas: 4024.28 mg; Sód: 8421.79 mg; Fosfor: 1792.21 mg; Żelazo: 11.05 mg; Witamina B12: 6.17 ug; Magnez: 354.51 mg; Witamina D: 1.30 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
ser homogenizowany 150 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g
(**JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
mizeria 100 g
(**MLE**)
sos śmietanowy-ziołowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
kielbasa żywiecka- 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z pietruszką zieloną świeża 100 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2551.42 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 91.08 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; Witamina C: 106.94 mg; Wapń: 707.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 996.68 ug; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3962.02 mg; Sód: 8916.17 mg; Fosfor: 1737.07 mg; Żelazo: 11.98 mg; Witamina B12: 5.46 ug; Magnez: 360.00 mg; Witamina D: 1.50 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

ser homogenizowany 150 g
(**MLE**)
nutella 50 g
ogórek świeży 50 g
Obiad
koperkowa zabelana z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kalafor w sosie beszamelowym -projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
ziemniaki 250 250 g
mizeria 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

jabłko 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2765.43 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 93.69 g; Węglowodany ogółem: 416.30 g; Witamina C: 269.13 mg; Wapń: 1129.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1067.92 ug; Błonnik pokarmowy: 34.60 g; WW: 41.98 Por; Potas: 4585.94 mg; Sód: 7365.35 mg; Fosfor: 1823.52 mg; Żelazo: 13.05 mg; Witamina B12: 10.85 ug; Magnez: 430.65 mg; Witamina D: 5.05 ug;

2024-06-19

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

jarzynowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
surówka coleslaw 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2915.13 kcal; Białko ogółem: 129.39 g; Tłuszcz: 107.23 g; Węglowodany ogółem: 380.09 g; Witamina C: 142.72 mg; Wapń: 1080.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 997.58 ug; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; WW: 38.06 Por; Potas: 4509.40 mg; Sód: 6817.35 mg; Fosfor: 1975.69 mg; Żelazo: 13.54 mg; Witamina B12: 4.75 ug; Magnez: 398.84 mg; Witamina D: 4.98 ug;

Śniadanie

łatwo strawna

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2744.01 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz: 92.65 g; Węglowodany ogółem: 366.60 g; Witamina C: 93.10 mg; Wapń: 998.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 830.44 ug; Błonnik pokarmowy: 20.12 g; WW: 36.78 Por; Potas: 4389.80 mg; Sód: 6754.56 mg; Fosfor: 2033.84 mg; Żelazo: 13.59 mg; Witamina B12: 5.03 ug; Magnez: 373.17 mg; Witamina D: 5.29 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem zabelana-wątro 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona z jogurtem 80 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2747.79 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 89.81 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; Witamina C: 87.14 mg; Wapń: 1026.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 953.06 ug; Błonnik pokarmowy: 18.13 g; WW: 36.86 Por; Potas: 4445.68 mg; Sód: 7037.16 mg; Fosfor: 2073.28 mg; Żelazo: 13.65 mg; Witamina B12: 5.11 ug; Magnez: 380.04 mg; Witamina D: 5.31 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2555.76 kcal; Białko ogółem: 138.51 g; Tłuszcz: 96.43 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; Witamina C: 76.94 mg; Wapń: 588.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 872.52 ug; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; WW: 30.16 Por; Potas: 4341.95 mg; Sód: 7295.01 mg; Fosfor: 2068.27 mg; Żelazo: 13.89 mg; Witamina B12: 4.42 ug; Magnez: 373.49 mg; Witamina D: 5.74 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(**MLE**)
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
sos chrzanowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2698.83 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 101.10 g; Węglowodany ogółem: 378.74 g; Witamina C: 110.23 mg; Wapń: 1412.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1279.04 ug; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; WW: 37.99 Por; Potas: 3505.40 mg; Sód: 9437.55 mg; Fosfor: 2089.04 mg; Żelazo: 11.37 mg; Witamina B12: 5.95 ug; Magnez: 347.69 mg; Witamina D: 2.52 ug;

2024-06-20

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy z jabłek 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**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2981.13 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 124.30 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g; Witamina C: 164.04 mg; Wapń: 1184.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3289.15 ug; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; WW: 37.39 Por; Potas: 4473.28 mg; Sód: 7527.51 mg; Fosfor: 2257.96 mg; Żelazo: 15.36 mg; Witamina B12: 13.38 ug; Magnez: 411.52 mg; Witamina D: 1.65 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 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**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia : 2873.28 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 115.86 g; Węglowodany ogółem: 368.95 g; Witamina C: 122.15 mg; Wapń: 899.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4881.60 ug; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; WW: 36.92 Por; Potas: 4615.37 mg; Sód: 9008.01 mg; Fosfor: 1826.52 mg; Żelazo: 14.76 mg; Witamina B12: 13.26 ug; Magnez: 415.97 mg; Witamina D: 1.39 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :

2521.53 kcal; Białko ogółem: 117.41 g;

Tłuszcz: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; Witamina C: 117.95 mg; Wapń: 878.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2567.85 ug; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; WW: 36.69 Por; Potas: 4574.64 mg; Sód: 8653.62 mg; Fosfor: 1841.84 mg; Żelazo: 10.64 mg; Witamina B12: 4.11 ug; Magnez: 410.42 mg; Witamina D: 0.90 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

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

2. śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwi i jabłek-cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(**GLU, GOR**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :

2636.31 kcal; Białko ogółem: 117.44 g;

Tłuszcz: 97.18 g; Węglowodany ogółem: 350.94 g; Witamina C: 117.20 mg; Wapń: 697.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5144.84 ug; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; WW: 35.13 Por; Potas: 4544.62 mg; Sód: 8873.67 mg; Fosfor: 1837.05 mg; Żelazo: 16.26 mg; Witamina B12: 13.23 ug; Magnez: 415.42 mg; Witamina D: 2.22 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
ziemniaki 4 szt 4 szt
napój owocowy z jabłek 400 ml
pesto ze szpinaku 90 g
(**MLE**)

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
tortilla wegetariańska 1 szt
(**GLU, JAJ, MLE**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :

3084.33 kcal; Białko ogółem: 108.31 g;

Tłuszcz: 127.73 g; Węglowodany ogółem: 404.07 g; Witamina C: 232.91 mg; Wapń: 1842.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2276.40 ug; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; WW: 40.55 Por; Potas: 3940.65 mg; Sód: 5090.95 mg; Fosfor: 2071.31 mg; Żelazo: 13.67 mg; Witamina B12: 7.06 ug; Magnez: 392.42 mg; Witamina D: 2.01 ug;

2024-06-21**2b****podstawowa****Śniadanie**

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g

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

Obiad

kapuśniak z kiszanej kapusty 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :

3043.76 kcal; Białko ogółem: 99.96 g;

Tłuszcz: 108.09 g; Węglowodany ogółem: 447.69 g; Witamina C: 109.01 mg; Wapń: 1680.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1210.24 ug; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; WW: 44.71 Por; Potas: 3872.60 mg; Sód: 5144.95 mg; Fosfor: 2229.38 mg; Żelazo: 14.82 mg; Witamina B12: 20.66 ug; Magnez: 420.73 mg; Witamina D: 10.68 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
ryba w folii-projekt 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :

2900.10 kcal; Białko ogółem: 102.58 g;

Tłuszcz: 85.56 g; Węglowodany ogółem: 447.56 g; Witamina C: 116.57 mg; Wapń: 1012.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1383.45 ug; Błonnik pokarmowy: 22.26 g; WW: 44.79 Por; Potas: 3706.43 mg; Sód: 4235.22 mg; Fosfor: 1821.57 mg; Żelazo: 10.17 mg; Witamina B12: 7.80 ug; Magnez: 385.07 mg; Witamina D: 1.19 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)

Obiad

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

makaron nitki 200 g
sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
ryba w folii-projekt 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :
2826.60 kcal; Białko ogółem: 102.51 g;
Tłuszcz: 77.31 g; Węglowodany
ogółem: 447.49 g; Witamina C: 116.57
mg; Wapń: 1011.93 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1302.05 ug; Błonnik
pokarmowy: 22.26 g; WW: 44.78 Por;
Potas: 3703.93 mg; Sód: 5788.32 mg;
Fosfor: 1820.69 mg; Żelazo: 10.17 mg;
Witamina B12: 7.80 ug; Magnez:
396.57 mg; Witamina D: 1.11 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**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
papryka 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
pasta z jarzyn 1/2szt 50 g

Obiad

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

makaron ze szpinakiem i serem zółty
350g 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
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
ryba w folii z jarzynami 80 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

jogurt naturalny 150 g

Wartości odżywcze: Energia :
2428.59 kcal; Białko ogółem: 104.79 g;
Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodany
ogółem: 356.76 g; Witamina C: 228.41
mg; Wapń: 922.47 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2876.35 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.62 g; WW: 35.57 Por;
Potas: 3876.67 mg; Sód: 5161.35 mg;
Fosfor: 1824.47 mg; Żelazo: 14.31 mg;
Witamina B12: 6.42 ug; Magnez:
436.71 mg; Witamina D: 1.17 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

Obiad

kapuśniak z kiszanej kapusty 500 ml
(**GLU, SEL**)

makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser zółty 36g 36 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

jogurt owocowy 150 ml

Wartości odżywcze: Energia :
3072.91 kcal; Białko ogółem: 103.76 g;
Tłuszcz: 108.67 g; Węglowodany
ogółem: 449.73 g; Witamina C: 109.01
mg; Wapń: 1728.12 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1224.89 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.07 g; WW: 44.93 Por;
Potas: 3813.95 mg; Sód: 4879.15 mg;
Fosfor: 2277.83 mg; Żelazo: 14.61 mg;
Witamina B12: 21.00 ug; Magnez:
414.48 mg; Witamina D: 10.69 ug;

2024-06-22

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(**GLU, GOR**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
sos myśliwski -projekt 205 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z porem 100 g
(**MLE**)
kielbasa żywiecka- 36 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
2950.48 kcal; Białko ogółem: 105.92 g;
Tłuszcz: 116.33 g; Węglowodany
ogółem: 394.12 g; Witamina C: 123.06
mg; Wapń: 857.34 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3353.08 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.96 g; WW: 39.52 Por;
Potas: 3171.11 mg; Sód: 11588.78 mg;
Fosfor: 1639.64 mg; Żelazo: 15.55 mg;
Witamina B12: 13.23 ug; Magnez:
352.67 mg; Witamina D: 1.88 ug;

łatwo strawna

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

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

potrawka wołowa-projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
ryż 200 g
sałata wiosenna z sałaty ziel. i
pomidora 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słono 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :
2658.10 kcal; Białko ogółem: 121.73 g;
Tłuszcz: 80.03 g; Węglowodany
ogółem: 382.29 g; Witamina C: 104.27
mg; Wapń: 802.32 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1222.44 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.87 g; WW: 38.38 Por;
Potas: 3407.44 mg; Sód: 10342.97 mg;
Fosfor: 1769.00 mg; Żelazo: 12.77 mg;
Witamina B12: 4.90 ug; Magnez:
363.33 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

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

potrawka wołowa-projekt 205 g
(**GLU, MLE**)

ryż 200 g

sałata wiosenna z sałaty ziel. i
pomidora 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg na słono 100 g
(**MLE**)

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

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :

2658.10 kcal; Białko ogółem: 121.73 g;

Tłuszcz: 80.03 g; Węglowodany
ogółem: 382.29 g; Witamina C: 104.27

mg; Wapń: 802.32 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1222.44 ug; Błonnik

pokarmowy: 23.87 g; WW: 38.38 Por;

Potas: 3407.44 mg; Sód: 10342.97 mg;

Fosfor: 1769.00 mg; Żelazo: 12.77 mg;

Witamina B12: 4.90 ug; Magnez:

363.33 mg; Witamina D: 1.16 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**)

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

Obiad

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

potrawka wołowa-projekt 205 g
(**GLU, MLE**)

ryż 200 g

sałata wiosenna z sałaty ziel. i
pomidora 100 g

napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

schab gotowany w jarzynach 30g 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

twaróg z porem 100 g
(**MLE**)

kielbasa żywiecka- 36 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :

2730.05 kcal; Białko ogółem: 132.76 g;

Tłuszcz: 96.13 g; Węglowodany
ogółem: 365.21 g; Witamina C: 127.41

mg; Wapń: 532.32 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1521.93 ug; Błonnik

pokarmowy: 35.27 g; WW: 36.51 Por;

Potas: 3557.16 mg; Sód: 10487.64 mg;

Fosfor: 1837.55 mg; Żelazo: 15.81 mg;

Witamina B12: 4.73 ug; Magnez:

368.29 mg; Witamina D: 2.89 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 żółty 36g 36 g
(**MLE**)

Obiad

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

ryż z warzywami i mieszanką
meksykańską 350 g
(**SEL**)

jogurt owocowy 150 ml

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

twaróg z porem 100 g
(**MLE**)

miod 25 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

mandarynka 100 g

Wartości odżywcze: Energia :

2723.58 kcal; Białko ogółem: 98.86 g;

Tłuszcz: 80.83 g; Węglowodany
ogółem: 430.62 g; Witamina C: 166.03

mg; Wapń: 1659.21 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1487.58 ug; Błonnik

pokarmowy: 34.47 g; WW: 43.17 Por;

Potas: 3352.16 mg; Sód: 7410.53 mg;

Fosfor: 2030.73 mg; Żelazo: 12.04 mg;

Witamina B12: 5.24 ug; Magnez:

347.47 mg; Witamina D: 3.48 ug;