

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024-07-14

2b-dzienna

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa zwyczajna 110g 120 g
(**SOJ, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony-nor -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g
herbata z cukrem 500 ml

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2978.47 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 129.16 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; Witamina C: 82.07 mg; Wapń: 836.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 977.11 ug; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; WW: 36.69 Por; Potas: 4386.09 mg; Sód: 8807.75 mg; Fosfor: 1708.59 mg; Żelazo: 13.83 mg; Witamina B12: 4.83 ug; Magnez: 373.47 mg; Witamina D: 2.68 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
ser homogenizowany 150 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3139.87 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 104.61 g; Węglowodany ogółem: 456.78 g; Witamina C: 81.18 mg; Wapń: 916.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1028.47 ug; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; WW: 45.73 Por; Potas: 4472.38 mg; Sód: 8071.22 mg; Fosfor: 1832.71 mg; Żelazo: 14.98 mg; Witamina B12: 4.59 ug; Magnez: 406.33 mg; Witamina D: 2.52 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
ser homogenizowany 150 g
(**MLE**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3066.37 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 95.96 g; Węglowodany ogółem: 449.82 g; Witamina C: 81.18 mg; Wapń: 872.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1035.87 ug; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; WW: 45.07 Por; Potas: 4617.68 mg; Sód: 8303.62 mg; Fosfor: 1901.91 mg; Żelazo: 14.91 mg; Witamina B12: 4.59 ug; Magnez: 418.63 mg; Witamina D: 2.24 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój z owocow b/cukru 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g

kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze: Energia : 2689.59 kcal; Białko ogółem: 120.75 g; Tłuszcz: 97.85 g; Węglowodany ogółem: 359.52 g; Witamina C: 112.32 mg; Wapń: 467.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1326.32 ug; Błonnik pokarmowy: 34.51 g; WW: 35.90 Por; Potas: 4249.62 mg; Sód: 8054.49 mg; Fosfor: 1731.25 mg; Żelazo: 14.68 mg; Witamina B12: 3.96 ug; Magnez: 379.11 mg; Witamina D: 2.91 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka kebab wegetariańska 150 g
(**MLE**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3165.40 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 128.49 g; Węglowodany ogółem: 424.69 g; Witamina C: 196.53 mg; Wapń: 2049.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1729.11 ug; Błonnik pokarmowy: 38.42 g; WW: 42.57 Por; Potas: 5142.38 mg; Sód: 7656.09 mg; Fosfor: 2315.66 mg; Żelazo: 16.65 mg; Witamina B12: 5.56 ug; Magnez: 494.24 mg; Witamina D: 1.33 ug;

2024-07-15**2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
spagetti z mięsem woł-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, SEL**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2923.86 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 85.41 g; Węglowodany ogółem: 450.72 g; Witamina C: 77.32 mg; Wapń: 872.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1132.42 ug; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; WW: 45.08 Por; Potas: 3544.49 mg; Sód: 4622.43 mg; Fosfor: 1671.02 mg; Żelazo: 12.72 mg; Witamina B12: 5.12 ug; Magnez: 340.31 mg; Witamina D: 1.82 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

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

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(**GLU, SEL**)
napój z owocow 400 ml
makaron spaghetti 200 g

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2773.22 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 81.65 g; Węglowodany ogółem: 411.00 g; Witamina C: 69.49 mg; Wapń: 850.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1049.80 ug; Błonnik pokarmowy: 20.88 g; WW: 41.12 Por; Potas: 3390.21 mg; Sód: 6128.08 mg; Fosfor: 1681.08 mg; Żelazo: 12.79 mg; Witamina B12: 5.59 ug; Magnez: 339.63 mg; Witamina D: 1.98 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

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

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(**GLU, SEL**)
makaron spaghetti 200 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

szynka łopatkowa 36g 36 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2773.22 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 81.65 g; Węglowodany ogółem: 411.00 g; Witamina C: 69.49 mg; Wapń: 850.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1049.80 ug; Błonnik pokarmowy: 20.88 g; WW: 41.12 Por; Potas: 3390.21 mg; Sód: 6128.08 mg; Fosfor: 1681.08 mg; Żelazo: 12.79 mg; Witamina B12: 5.59 ug; Magnez: 339.63 mg; Witamina D: 1.98 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)

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**)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(**GLU, SEL**)
makaron spaghetti 200 g
napój z owocow b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 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
szynka łopatkowa 36g 36 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2689.99 kcal; Białko ogółem: 135.66 g; Tłuszcz: 91.82 g; Węglowodany ogółem: 348.38 g; Witamina C: 65.59 mg; Wapń: 734.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1053.38 ug; Błonnik pokarmowy: 23.39 g; WW: 34.74 Por; Potas: 3500.92 mg; Sód: 7197.83 mg; Fosfor: 2052.83 mg; Żelazo: 16.28 mg; Witamina B12: 21.43 ug; Magnez: 349.75 mg; Witamina D: 11.58 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

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

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
spaghetti wegetariańskie 300 g
(**GLU, MLE, SEL**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2931.01 kcal; Białko ogółem: 110.74 g;
Tłuszcz: 94.14 g; Węglowodany
ogółem: 429.01 g; Witamina C: 79.78
mg; Wapń: 1587.97 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1348.57 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.12 g; WW: 42.87 Por;
Potas: 3615.89 mg; Sód: 4939.83 mg;
Fosfor: 2146.02 mg; Żelazo: 13.53 mg;
Witamina B12: 21.43 ug; Magnez:
365.21 mg; Witamina D: 10.66 ug;

2024-07-16

2b-dzienna

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
mortadela panierowana-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta kiszona zasmażana 130 g
(**GLU**)

napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2680.41 kcal; Białko ogółem: 90.28 g;
Tłuszcz: 110.69 g; Węglowodany
ogółem: 356.04 g; Witamina C: 102.90
mg; Wapń: 724.15 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 968.52 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.40 g; WW: 35.62 Por;
Potas: 3848.71 mg; Sód: 11051.17 mg;
Fosfor: 1535.47 mg; Żelazo: 12.68 mg;
Witamina B12: 4.02 ug; Magnez:
363.96 mg; Witamina D: 2.56 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
szynka łopatkowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g

marchewka świeża duszona 130 g
(**GLU**)

napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2432.18 kcal; Białko ogółem: 100.87 g;
Tłuszcz: 81.61 g; Węglowodany
ogółem: 349.19 g; Witamina C: 96.78
mg; Wapń: 726.81 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3396.13 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.14 g; WW: 35.04 Por;
Potas: 4336.56 mg; Sód: 12105.73 mg;
Fosfor: 1693.03 mg; Żelazo: 11.22 mg;
Witamina B12: 3.70 ug; Magnez:
413.62 mg; Witamina D: 1.88 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
szynka łopatkowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża duszona 130 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser homogenizowany 150 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2431.23 kcal; Białko ogółem: 106.62 g;
Tłuszcz: 84.26 g; Węglowodany
ogółem: 336.68 g; Witamina C: 96.78
mg; Wapń: 823.07 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3293.13 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.14 g; WW: 33.84 Por;
Potas: 4389.52 mg; Sód: 12604.93 mg;
Fosfor: 1801.02 mg; Żelazo: 10.27 mg;
Witamina B12: 3.95 ug; Magnez:
419.60 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 łopatkowa 36g 36 g
szynka łopatkowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta kiszona zasmażana z olejem
130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2513.73 kcal; Białko ogółem: 109.61 g;
Tłuszcz: 99.91 g; Węglowodany
ogółem: 322.70 g; Witamina C: 123.77
mg; Wapń: 449.53 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2416.90 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.19 g; WW: 32.11 Por;
Potas: 4199.80 mg; Sód: 12934.46 mg;
Fosfor: 1710.43 mg; Żelazo: 15.41 mg;
Witamina B12: 7.45 ug; Magnez:
405.08 mg; Witamina D: 3.21 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pieczarek 100 g
(**JAJ, MLE**)
ogórek świeży 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
sos śmietanowo-serowy 130 ml
(**MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2583.68 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 104.68 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; Witamina C: 81.49 mg; Wapń: 1316.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1534.73 ug; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; WW: 34.32 Por; Potas: 2697.07 mg; Sód: 8133.68 mg; Fosfor: 2083.67 mg; Żelazo: 12.26 mg; Witamina B12: 5.72 ug; Magnez: 314.10 mg; Witamina D: 5.47 ug;

2024-07-17

2b-dzienna

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Na_Oddzial_Kolumnowy.fr3

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
kotlet gorski-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
pasztetowa 90 g
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3024.43 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 128.58 g; Węglowodany ogółem: 391.15 g; Witamina C: 66.64 mg; Wapń: 992.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2849.55 ug; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; WW: 39.09 Por; Potas: 3320.08 mg; Sód: 5108.84 mg; Fosfor: 1654.40 mg; Żelazo: 15.25 mg; Witamina B12: 10.22 ug; Magnez: 299.42 mg; Witamina D: 2.65 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

miód 25 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 z jabłek 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

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2646.45 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 88.19 g; Węglowodany ogółem: 382.22 g; Witamina C: 67.94 mg; Wapń: 1039.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 972.06 ug; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; WW: 38.25 Por; Potas: 3800.93 mg; Sód: 9060.80 mg; Fosfor: 1759.37 mg; Żelazo: 10.33 mg; Witamina B12: 5.11 ug; Magnez: 362.38 mg; Witamina D: 1.38 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

ser ziarnisty 150 g
miód 25 g

Obiad

jarzynowa z ryżem zabieleną-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 z jabłek 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

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2527.44 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 79.11 g; Węglowodany ogółem: 379.58 g; Witamina C: 71.16 mg; Wapń: 840.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 894.66 ug; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; WW: 37.97 Por; Potas: 3834.63 mg; Sód: 9138.31 mg; Fosfor: 1642.98 mg; Żelazo: 10.24 mg; Witamina B12: 4.59 ug; Magnez: 359.53 mg; Witamina D: 1.35 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

ser ziarnisty 150 g
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

2. śniadanie

pastą z jajek 50g 50 g
(**JAJ**)

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2658.52 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 110.38 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; Witamina C: 63.59 mg; Wapń: 771.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1135.76 ug; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; WW: 32.77 Por; Potas: 3476.74 mg; Sód: 8663.94 mg; Fosfor: 1906.20 mg; Żelazo: 11.85 mg; Witamina B12: 4.95 ug; Magnez: 334.00 mg; Witamina D: 2.51 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
naleśniki z serem białym i szpinakiem-projekt 2 szt
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3307.69 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 111.52 g; Węglowodany ogółem: 484.94 g; Witamina C: 43.12 mg; Wapń: 1557.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1440.67 ug; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; WW: 48.57 Por; Potas: 2188.06 mg; Sód: 3663.44 mg; Fosfor: 2186.45 mg; Żelazo: 11.21 mg; Witamina B12: 6.03 ug; Magnez: 289.79 mg; Witamina D: 1.15 ug;

2024-07-18

2b-dzienna

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 50 g
(*MLE*)
jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa z ziemniakami z bukietem z warzyw 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z indyka z papryką po węgiersku -projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser zółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2684.99 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 82.94 g; Węglowodany ogółem: 404.40 g; Witamina C: 143.97 mg; Wapń: 1059.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1028.37 ug; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; WW: 40.55 Por; Potas: 3646.70 mg; Sód: 6449.46 mg; Fosfor: 1757.04 mg; Żelazo: 9.70 mg; Witamina B12: 4.28 ug; Magnez: 347.72 mg; Witamina D: 0.77 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 50 g
(*MLE*)
jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa z ziemniakami z bukietem z warzyw 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(*GLU*)
ryż 200 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2955.48 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 106.81 g; Węglowodany ogółem: 423.68 g; Witamina C: 94.56 mg; Wapń: 867.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 975.77 ug; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; WW: 42.46 Por; Potas: 3918.71 mg; Sód: 6136.47 mg; Fosfor: 1769.74 mg; Żelazo: 10.86 mg; Witamina B12: 4.25 ug; Magnez: 367.87 mg; Witamina D: 0.85 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 50 g
(*MLE*)
jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa zabieleniana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(*GLU*)
ryż 200 g
jarzyna duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

szynka konserwowa 36 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2865.53 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 96.69 g; Węglowodany ogółem: 424.05 g; Witamina C: 86.77 mg; Wapń: 841.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2057.87 ug; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; WW: 42.50 Por; Potas: 4014.01 mg; Sód: 5747.17 mg; Fosfor: 1781.91 mg; Żelazo: 10.19 mg; Witamina B12: 4.29 ug; Magnez: 363.77 mg; Witamina D: 0.69 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z ziemniakami z bukietem z warzyw 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(*GLU*)
ryż 200 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
pasta z twarogu i ryby 50g 50 g
(**RYB, MLE**)

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

leczo wegetariańskie-projekt 350 g
(**GLU, MLE**)
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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
ser zółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2740.46 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 83.13 g; Węglowodany ogółem: 439.45 g; Witamina C: 405.04 mg; Wapń: 1234.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2018.62 ug; Błonnik pokarmowy: 33.11 g; WW: 44.22 Por; Potas: 3973.21 mg; Sód: 5609.94 mg; Fosfor: 1724.72 mg; Żelazo: 11.11 mg; Witamina B12: 4.18 ug; Magnez: 343.97 mg; Witamina D: 1.42 ug;

2024-07-19

2b-dzienna

podstawowa

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
kielbasa żywiecka- 36 g

Obiad

barszcz czerwony z fasolą Jaś 500 ml
(**SEL**)
makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
sos truskawkowy 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 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

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2725.26 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 91.16 g; Węglowodany ogółem: 415.96 g; Witamina C: 43.66 mg; Wapń: 988.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 943.69 ug; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; WW: 41.76 Por; Potas: 3247.33 mg; Sód: 5201.67 mg; Fosfor: 1749.07 mg; Żelazo: 15.25 mg; Witamina B12: 3.63 ug; Magnez: 402.88 mg; Witamina D: 1.44 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
sos truskawkowy 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2759.39 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 86.61 g; Węglowodany ogółem: 425.95 g; Witamina C: 72.07 mg; Wapń: 934.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1022.89 ug; Błonnik pokarmowy: 23.22 g; WW: 42.69 Por; Potas: 3267.20 mg; Sód: 5541.71 mg; Fosfor: 1539.58 mg; Żelazo: 11.95 mg; Witamina B12: 3.65 ug; Magnez: 327.98 mg; Witamina D: 1.52 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
sos truskawkowy 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2759.39 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 86.61 g; Węglowodany ogółem: 425.95 g; Witamina C: 72.07 mg; Wapń: 934.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1022.89 ug; Błonnik pokarmowy: 23.22 g; WW: 42.69 Por; Potas: 3267.20 mg; Sód: 5541.71 mg; Fosfor: 1539.58 mg; Żelazo: 11.95 mg; Witamina B12: 3.65 ug; Magnez: 327.98 mg; Witamina D: 1.52 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
sałatka wiosenna z pomidorami 50g 50 g

2. śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

maślanka naturalna 200 ml
(MLE)

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)

makaron 200 g
(GLU, JAJ)

sos śmietanowo-serowy 130 ml
(MLE)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(GLU)

pastą z kurczaka dieta 50g 50 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb razowy 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

twaróg z koperkiem 100 g
(MLE)

kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2521.72 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 98.04 g; Węglowodany ogółem: 344.59 g; Witamina C: 71.27 mg; Wapń: 762.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1212.49 ug; Błonnik pokarmowy: 34.80 g; WW: 34.41 Por; Potas: 3595.72 mg; Sód: 6647.09 mg; Fosfor: 1970.78 mg; Żelazo: 14.63 mg; Witamina B12: 3.05 ug; Magnez: 379.57 mg; Witamina D: 3.72 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

powidło do zupy 40 g

ser żółty 36g 36 g
(MLE)

Obiad

barszcz czerwony z fasolą Jaś 500 ml
(SEL)

makaron 200 g
(GLU, JAJ)

sos truskawkowy 100 g
(MLE)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb razowy 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

twarówek z cebulką czerwoną 100 g
(MLE)

nutella 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2952.76 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 102.85 g; Węglowodany ogółem: 446.76 g; Witamina C: 43.66 mg; Wapń: 1345.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1045.59 ug; Błonnik pokarmowy: 36.65 g; WW: 44.84 Por; Potas: 3232.93 mg; Sód: 4726.37 mg; Fosfor: 1889.37 mg; Żelazo: 15.30 mg; Witamina B12: 3.97 ug; Magnez: 455.38 mg; Witamina D: 1.23 ug;

2024-07-20

2b-dzienna

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

sałata -projekt 15 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(GLU, MLE, SEL)

gulasz wołowy projekt-nor 205 g
(GLU, SEL)

kasza jęczmienna 200 g
(GLU)

ogórek kiszony-obiad 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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 kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2746.92 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 95.40 g; Węglowodany ogółem: 374.45 g; Witamina C: 59.46 mg; Wapń: 1315.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1005.49 ug; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; WW: 37.49 Por; Potas: 3959.48 mg; Sód: 7726.32 mg; Fosfor: 2203.45 mg; Żelazo: 16.25 mg; Witamina B12: 21.72 ug; Magnez: 394.48 mg; Witamina D: 11.07 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa 36 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

sałata -projekt 15 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(GLU, MLE, SEL)

gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(GLU, SEL)

kasza jęczmienna 200 g
(GLU)

surówka z warzyw mieszanych 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 do chleba 125 g
(MLE)

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2818.57 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 102.28 g; Węglowodany ogółem: 391.30 g; Witamina C: 78.26 mg; Wapń: 831.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2526.14 ug; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; WW: 39.22 Por; Potas: 4174.88 mg; Sód: 7695.67 mg; Fosfor: 1858.30 mg; Żelazo: 13.88 mg; Witamina B12: 5.24 ug; Magnez: 395.28 mg; Witamina D: 1.37 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa 36 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

sałata -projekt 15 g

Obiad

solferino zabelana dieta niskotłuszczowa 500 ml

(GLU, MLE, SEL)

gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(GLU, SEL)

kasza jęczmienna 200 g
(GLU)

surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2800.57 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 99.13 g; Węglowodany ogółem: 387.32 g; Witamina C: 73.60 mg; Wapń: 832.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2463.54 ug; Błonnik pokarmowy: 29.74 g; WW: 38.81 Por; Potas: 4089.40 mg; Sód: 7539.58 mg; Fosfor: 1862.17 mg; Żelazo: 13.79 mg; Witamina B12: 5.28 ug; Magnez: 390.18 mg; Witamina D: 1.35 ug;

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

serek homogenizowany naturalny 75 g
(MLE)

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(GLU, SEL)
kasza jęczmienna 200 g
(GLU)
surówka z warzyw mieszanych -cukrzyca 100 g
(MLE)
napój owocowy b/cukru 400 ml

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

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2511.47 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 97.98 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; Witamina C: 73.16 mg; Wapń: 409.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2442.16 ug; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; WW: 33.05 Por; Potas: 3645.64 mg; Sód: 7799.16 mg; Fosfor: 1617.49 mg; Żelazo: 13.51 mg; Witamina B12: 4.17 ug; Magnez: 352.14 mg; Witamina D: 1.36 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
pasta jajeczno-serowa 100 g
(JAJ, MLE)
sałata -projekt 15 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
kasza jęczmienna z bukiem z warzyw 350 g
(GLU)
ogórek kiszony-obiad 100 g
budyń 200 ml
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
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 kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2634.66 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 82.91 g; Węglowodany ogółem: 396.52 g; Witamina C: 115.84 mg; Wapń: 1656.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1330.66 ug; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; WW: 39.83 Por; Potas: 3986.33 mg; Sód: 4147.72 mg; Fosfor: 2179.64 mg; Żelazo: 13.34 mg; Witamina B12: 21.07 ug; Magnez: 374.15 mg; Witamina D: 11.33 ug;