

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**2024-07-21****2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
jabłko 1 szt

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wołowy projekt-nor 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka colesław 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
schab gotowany 55g 55 g
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2789.27 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 96.41 g; Węglowodany ogółem: 381.97 g; Witamina C: 174.17 mg; Wapń: 872.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1164.89 ug; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; WW: 38.18 Por; Potas: 4454.72 mg; Sód: 6913.69 mg; Fosfor: 1850.71 mg; Żelazo: 14.10 mg; Witamina B12: 6.55 ug; Magnez: 367.68 mg; Witamina D: 2.87 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
jabłko 1 szt

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
schab gotowany 55g 55 g
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pomidor 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2752.87 kcal; Białko ogółem: 126.64 g; Tłuszcz: 89.51 g; Węglowodany ogółem: 384.33 g; Witamina C: 136.02 mg; Wapń: 865.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2527.34 ug; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; WW: 38.50 Por; Potas: 4604.72 mg; Sód: 6708.49 mg; Fosfor: 1902.58 mg; Żelazo: 14.73 mg; Witamina B12: 6.63 ug; Magnez: 378.18 mg; Witamina D: 2.93 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa z makaronem z jarzyn obranych 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
schab gotowany 55g 55 g
schab gotowany 30 g
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pomidor 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2818.93 kcal; Białko ogółem: 135.44 g; Tłuszcz: 91.61 g; Węglowodany ogółem: 387.04 g; Witamina C: 98.80 mg; Wapń: 864.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2582.52 ug; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; WW: 38.76 Por; Potas: 4756.12 mg; Sód: 6689.52 mg; Fosfor: 1964.00 mg; Żelazo: 14.06 mg; Witamina B12: 6.35 ug; Magnez: 391.50 mg; Witamina D: 2.43 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

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

2. śniadanie

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

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych -cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

serek homogenizowany naturalny 75 g
(**MLE**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
schab gotowany 55g 55 g
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2605.32 kcal; Białko ogółem: 129.48 g; Tłuszcz: 89.52 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; Witamina C: 136.66 mg; Wapń: 486.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2481.71 ug; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; WW: 34.89 Por; Potas: 4340.68 mg; Sód: 7260.38 mg; Fosfor: 1797.62 mg; Żelazo: 15.76 mg; Witamina B12: 5.72 ug; Magnez: 366.94 mg; Witamina D: 2.97 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

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

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
surówka colesław 100 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

jajko gotowane 100 g
(*JAJ*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

pomidor 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2749.09 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 100.00 g; Węglowodany ogółem: 404.59 g; Witamina C: 167.50 mg; Wapń: 1001.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1298.81 ug; Błonnik pokarmowy: 37.03 g; WW: 40.48 Por; Potas: 4552.95 mg; Sód: 8698.43 mg; Fosfor: 1802.28 mg; Żelazo: 15.53 mg; Witamina B12: 4.65 ug; Magnez: 437.64 mg; Witamina D: 2.57 ug;

2024-07-22

2b

podstawowa

Śniadanie

mleko 500 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)

ogórek świeży 50 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SOJ, SEL*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

ser topiony 100 g
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

miod 25 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2825.14 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 111.98 g; Węglowodany ogółem: 376.29 g; Witamina C: 71.80 mg; Wapń: 1270.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2317.04 ug; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; WW: 37.71 Por; Potas: 2621.87 mg; Sód: 5625.07 mg; Fosfor: 1919.54 mg; Żelazo: 12.92 mg; Witamina B12: 8.79 ug; Magnez: 290.68 mg; Witamina D: 1.62 ug;

Śniadanie

mleko 500 ml
(*MLE*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)

sałata -projekt 15 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SOJ*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

ser ziarnisty 150 g

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

miod 25 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2740.99 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 88.91 g; Węglowodany ogółem: 388.08 g; Witamina C: 184.60 mg; Wapń: 1174.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2235.84 ug; Błonnik pokarmowy: 22.66 g; WW: 38.93 Por; Potas: 2990.97 mg; Sód: 5200.52 mg; Fosfor: 1639.64 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina B12: 8.83 ug; Magnez: 315.33 mg; Witamina D: 1.58 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

mleko 500 ml
(*MLE*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

sałata -projekt 15 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

miod 25 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2772.89 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 96.11 g; Węglowodany ogółem: 374.60 g; Witamina C: 60.55 mg; Wapń: 981.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1811.74 ug; Błonnik pokarmowy: 19.21 g; WW: 37.59 Por; Potas: 2844.42 mg; Sód: 4884.07 mg; Fosfor: 1687.79 mg; Żelazo: 11.28 mg; Witamina B12: 5.00 ug; Magnez: 308.78 mg; Witamina D: 1.91 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

masło mix 20g 20 g

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)

ogórek świeży 50 g

2. Śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

jogurt naturalny 150 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SOJ*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

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

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2744.37 kcal; Białko ogółem: 129.19 g; Tłuszcz: 97.82 g; Węglowodany ogółem: 363.55 g; Witamina C: 184.10 mg; Wapń: 1150.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2211.96 ug; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; WW: 36.18 Por; Potas: 3404.87 mg; Sód: 6051.80 mg; Fosfor: 2066.07 mg; Żelazo: 17.13 mg; Witamina B12: 24.74 ug; Magnez: 357.54 mg; Witamina D: 11.46 ug;

wegetariańska

Śniadanie

mleko 500 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

ryba w folii z jarzynami 80 g

ogórek świeży 50 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami
-projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)

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**)

miod 25 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2703.04 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 94.78 g; Węglowodany ogółem: 381.89 g; Witamina C: 85.18 mg; Wapń: 1275.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1551.19 ug; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; WW: 38.26 Por; Potas: 3034.42 mg; Sód: 4915.12 mg; Fosfor: 2222.94 mg; Żelazo: 10.61 mg; Witamina B12: 7.80 ug; Magnez: 334.53 mg; Witamina D: 2.45 ug;

2024-07-23

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(**GLU, MLE**)

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

szynka łopatkowa 57 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

masło mix 20g 20 g

papryka 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem
500 ml

(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

sznyceł wieprzowo-drobiowy-projekt
120 g

(**GLU, JAJ**)

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

sałatka wiosenna z ogórkiem,cebula

czerwoną 100 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku
57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2763.01 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 114.46 g; Węglowodany ogółem: 361.07 g; Witamina C: 167.97 mg; Wapń: 710.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1152.78 ug; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; WW: 36.17 Por; Potas: 3998.30 mg; Sód: 7733.51 mg; Fosfor: 1550.75 mg; Żelazo: 11.59 mg; Witamina B12: 3.79 ug; Magnez: 361.47 mg; Witamina D: 1.74 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(**GLU, MLE**)

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

szynka łopatkowa 57 g

masło mix 20g 20 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem
500 ml

(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta
100 g

(**JAJ**)

sos śmietanowy-ziolowy 100 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

buraki z jabłkiem 130 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku
57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2700.80 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 108.73 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; Witamina C: 99.18 mg; Wapń: 715.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 992.90 ug; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; WW: 35.88 Por; Potas: 4302.65 mg; Sód: 8961.73 mg; Fosfor: 1494.59 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina B12: 3.94 ug; Magnez: 362.73 mg; Witamina D: 2.20 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(**GLU, MLE**)

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

szynka łopatkowa 57 g

masło mix 20g 20 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem
500 ml

(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g

(**JAJ**)

sos śmietanowy-ziolowy 100 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

buraki z jabłkami miazga 130 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

sałatka wiosenna z sałaty zielonej i
pomidora niskotłuszczowe 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2605.17 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 98.61 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; Witamina C: 90.90 mg; Wapń: 721.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 979.96 ug; Błonnik pokarmowy: 25.57 g; WW: 35.94 Por; Potas: 4200.12 mg; Sód: 8959.85 mg; Fosfor: 1466.82 mg; Żelazo: 12.98 mg; Witamina B12: 3.84 ug; Magnez: 360.30 mg; Witamina D: 2.14 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

szynka łopatkowa 57 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

papryka 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

(**GLU**)

serek homogenizowany naturalny 75 g
(**MLE**)

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem
500 ml

(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

zraz wieprzowo-drobiowy dieta 80 g
(**JAJ**)

sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

mizéria 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

sałatka wiosenna z ogórkiem,cebula
czerwoną 100 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku
57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2601.57 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 111.06 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; Witamina C: 162.70 mg; Wapń: 609.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1212.43 ug; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; WW: 31.70 Por; Potas: 3912.57 mg; Sód: 10427.67 mg; Fosfor: 1787.26 mg; Żelazo: 14.42 mg; Witamina B12: 19.32 ug; Magnez: 379.00 mg; Witamina D: 11.25 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
masło mix 20g 20 g
papryka 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabieleną z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
nalesniki z serem białym-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
sałatka wiosenna z ogórkiem, cebula czerwona 100 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3046.48 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 125.13 g; Węglowodany ogółem: 395.25 g; Witamina C: 117.56 mg; Wapń: 1483.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1338.16 ug; Błonnik pokarmowy: 20.82 g; WW: 39.68 Por; Potas: 2217.87 mg; Sód: 4259.61 mg; Fosfor: 1738.37 mg; Żelazo: 8.48 mg; Witamina B12: 6.11 ug; Magnez: 247.20 mg; Witamina D: 1.11 ug;

2024-07-24

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pieczeń rzymska 57 g
twarog z koperkiem 50 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
wątroba wieprzowa-projekt 220 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszzonej kapusty 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2640.50 kcal; Białko ogółem: 126.30 g; Tłuszcz: 97.55 g; Węglowodany ogółem: 343.16 g; Witamina C: 131.11 mg; Wapń: 1076.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 24661.48 ug; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; WW: 34.37 Por; Potas: 4482.25 mg; Sód: 10355.71 mg; Fosfor: 2579.28 mg; Żelazo: 48.79 mg; Witamina B12: 65.20 ug; Magnez: 466.88 mg; Witamina D: 13.21 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 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 razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
ryba w folii z jarzynami 80 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2552.53 kcal; Białko ogółem: 137.36 g; Tłuszcz: 92.49 g; Węglowodany ogółem: 320.38 g; Witamina C: 85.17 mg; Wapń: 780.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1375.17 ug; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; WW: 32.13 Por; Potas: 4745.44 mg; Sód: 9169.27 mg; Fosfor: 2426.08 mg; Żelazo: 13.18 mg; Witamina B12: 8.34 ug; Magnez: 500.91 mg; Witamina D: 2.99 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udko z kurczaka gotowane 110 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 75 g
(**MLE**)
ryba w folii z jarzynami 80 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2490.08 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Tłuszcz: 79.93 g; Węglowodany ogółem: 326.25 g; Witamina C: 85.47 mg; Wapń: 826.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1214.47 ug; Błonnik pokarmowy: 19.59 g; WW: 32.71 Por; Potas: 4306.24 mg; Sód: 9414.27 mg; Fosfor: 2141.68 mg; Żelazo: 10.26 mg; Witamina B12: 7.83 ug; Magnez: 436.11 mg; Witamina D: 1.79 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udko z kurczaka pieczone 110 g
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2477.97 kcal; Białko ogółem: 129.98 g; Tłuszcz: 100.49 g; Węglowodany ogółem: 292.00 g; Witamina C: 78.20 mg; Wapń: 954.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1184.14 ug; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; WW: 29.04 Por; Potas: 4100.15 mg; Sód: 10000.41 mg; Fosfor: 2374.27 mg; Żelazo: 16.86 mg; Witamina B12: 20.20 ug; Magnez: 455.81 mg; Witamina D: 12.22 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
nutella 50 g
twaróg z koperkiem 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
racuchy z jabłkami 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3035.95 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 100.91 g; Węglowodany ogółem: 461.39 g; Witamina C: 63.01 mg; Wapń: 1290.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1152.53 ug; Błonnik pokarmowy: 33.36 g; WW: 46.33 Por; Potas: 3365.50 mg; Sód: 6881.41 mg; Fosfor: 2089.14 mg; Żelazo: 16.02 mg; Witamina B12: 21.60 ug; Magnez: 429.38 mg; Witamina D: 11.33 ug;

2024-07-25

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gotabki b/zawijania -projekt 150 g
(**GLU, JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g

napój owocowy z jabłek 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**)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2856.26 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 94.45 g; Węglowodany ogółem: 418.68 g; Witamina C: 119.87 mg; Wapń: 1319.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 926.28 ug; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; WW: 41.92 Por; Potas: 3548.88 mg; Sód: 8556.18 mg; Fosfor: 1773.71 mg; Żelazo: 10.76 mg; Witamina B12: 4.75 ug; Magnez: 358.23 mg; Witamina D: 1.55 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka 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
twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2789.14 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 103.18 g; Węglowodany ogółem: 383.23 g; Witamina C: 89.05 mg; Wapń: 854.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2700.25 ug; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; WW: 38.38 Por; Potas: 3738.57 mg; Sód: 5677.66 mg; Fosfor: 1650.61 mg; Żelazo: 9.99 mg; Witamina B12: 4.48 ug; Magnez: 327.55 mg; Witamina D: 1.57 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka 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
twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2630.89 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 81.93 g; Węglowodany ogółem: 385.86 g; Witamina C: 89.05 mg; Wapń: 874.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2705.75 ug; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; WW: 38.75 Por; Potas: 3758.57 mg; Sód: 5772.66 mg; Fosfor: 1685.61 mg; Żelazo: 10.01 mg; Witamina B12: 4.65 ug; Magnez: 329.55 mg; Witamina D: 1.60 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony 55/130 55 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

pastą z jajek 50g 50 g
(**JAJ**)

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2661.39 kcal; Białko ogółem: 122.51 g;
Tłuszcz: 105.20 g; Węglowodany ogółem: 333.28 g; Witamina C: 151.84 mg; Wapń: 610.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1088.07 ug; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; WW: 33.39 Por; Potas: 3631.13 mg; Sód: 6851.41 mg; Fosfor: 1791.38 mg; Żelazo: 13.62 mg; Witamina B12: 4.86 ug; Magnez: 331.46 mg; Witamina D: 3.64 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 57 g
(**MLE**)

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

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

gotabki wegetariańskie b/zawijania-projekt 150 g
(**GLU, JAJ**)

sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy z jabłek 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**)

miod 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2909.66 kcal; Białko ogółem: 110.02 g;
Tłuszcz: 91.78 g; Węglowodany ogółem: 444.79 g; Witamina C: 169.01 mg; Wapń: 1677.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2010.78 ug; Błonnik pokarmowy: 37.88 g; WW: 44.43 Por; Potas: 4186.98 mg; Sód: 8504.38 mg; Fosfor: 2218.01 mg; Żelazo: 13.88 mg; Witamina B12: 5.52 ug; Magnez: 394.43 mg; Witamina D: 4.96 ug;

2024-07-26

2b

podstawowa

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml

(**GLU, MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

dżem 40g do zupy 40 g

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

Obiad

grochowa z ziemniakami 500 ml

makaron z jabłkami i cynamonem 350 g

(**GLU, JAJ**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

kielbasa żywiecka 57 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3221.01 kcal; Białko ogółem: 97.43 g;
Tłuszcz: 109.82 g; Węglowodany ogółem: 504.38 g; Witamina C: 80.47 mg; Wapń: 863.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 959.70 ug; Błonnik pokarmowy: 46.80 g; WW: 50.40 Por; Potas: 4042.04 mg; Sód: 9636.29 mg; Fosfor: 1916.02 mg; Żelazo: 16.33 mg; Witamina B12: 3.89 ug; Magnez: 502.51 mg; Witamina D: 1.85 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml

(**GLU, MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

dżem 40g do zupy 40 g

ser do chleba 125 g

(**MLE**)

Obiad

ziemniaczana 500 ml

(**GLU, SEL**)

makaron z jabłkami i cynamonem 350 g

(**GLU, JAJ**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa krakowska 57 g

(**GLU, SOJ**)

pomidor 50 g 50 g

kielbasa krakowska 36 g

(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3129.55 kcal; Białko ogółem: 90.21 g;
Tłuszcz: 105.89 g; Węglowodany ogółem: 476.09 g; Witamina C: 92.84 mg; Wapń: 823.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1043.65 ug; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; WW: 47.59 Por; Potas: 3540.61 mg; Sód: 7387.63 mg; Fosfor: 1676.55 mg; Żelazo: 13.08 mg; Witamina B12: 4.24 ug; Magnez: 372.26 mg; Witamina D: 2.35 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml

(**GLU, MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

dżem 40g do zupy 40 g

serek homogenizowany naturalny 150 g

(**MLE**)

Obiad

ziemniaczana 500 ml

(**GLU, SEL**)

makaron z jabłkami d.

niskotłusz.-projekt 350 g

napój owocowy z jabłek 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**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2971.30 kcal; Białko ogółem: 93.46 g;
Tłuszcz: 84.64 g; Węglowodany ogółem: 478.72 g; Witamina C: 92.84 mg; Wapń: 841.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1049.15 ug; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; WW: 47.96 Por; Potas: 3560.61 mg; Sód: 5151.63 mg; Fosfor: 1711.07 mg; Żelazo: 13.09 mg; Witamina B12: 4.42 ug; Magnez: 356.86 mg; Witamina D: 2.37 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

serek homogenizowany naturalny 150 g

(**MLE**)

chleb 150g 150 g

(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

pieś z kurczaka 30g 30 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml

(**GLU, SEL**)

makaron ze szpinakiem i serem żółty

350g 350 g

(**GLU, JAJ, MLE**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
twaróg na slono 50 g
(**MLE**)

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2332.82 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 82.37 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; Witamina C: 129.26 mg; Wapń: 810.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2190.50 ug; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; WW: 32.38 Por; Potas: 3345.45 mg; Sód: 5699.78 mg; Fosfor: 1813.42 mg; Żelazo: 15.93 mg; Witamina B12: 3.83 ug; Magnez: 407.93 mg; Witamina D: 1.76 ug;

wegetariańska

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)

Obiad

grochowa z ziemniakami 500 ml

makaron z jabłkami i cynamonem 350 g
(**GLU, JAJ**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3173.71 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 99.05 g; Węglowodany ogółem: 506.45 g; Witamina C: 83.30 mg; Wapń: 880.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1222.25 ug; Błonnik pokarmowy: 47.75 g; WW: 50.62 Por; Potas: 4359.09 mg; Sód: 9167.64 mg; Fosfor: 2192.22 mg; Żelazo: 15.60 mg; Witamina B12: 7.37 ug; Magnez: 550.86 mg; Witamina D: 1.63 ug;

2024-07-27

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kaszanika 130 g

ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszzonej kapusty 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2900.26 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 123.33 g; Węglowodany ogółem: 373.57 g; Witamina C: 110.47 mg; Wapń: 1637.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1380.73 ug; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; WW: 37.31 Por; Potas: 3793.52 mg; Sód: 7137.22 mg; Fosfor: 2190.33 mg; Żelazo: 18.22 mg; Witamina B12: 5.09 ug; Magnez: 374.84 mg; Witamina D: 1.41 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g
twaróg na slono 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 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
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2917.74 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 113.69 g; Węglowodany ogółem: 381.19 g; Witamina C: 102.29 mg; Wapń: 1113.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2635.56 ug; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; WW: 38.16 Por; Potas: 4398.70 mg; Sód: 7641.94 mg; Fosfor: 1952.67 mg; Żelazo: 11.60 mg; Witamina B12: 4.68 ug; Magnez: 375.39 mg; Witamina D: 3.65 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g
twaróg na slono 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

potrawka drobiowa - projekt 290 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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2655.36 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 86.56 g; Węglowodany ogółem: 377.27 g; Witamina C: 99.54 mg; Wapń: 906.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2439.35 ug; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; WW: 37.88 Por; Potas: 4340.19 mg; Sód: 7926.14 mg; Fosfor: 1845.67 mg; Żelazo: 11.60 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 371.05 mg; Witamina D: 3.64 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(MLE)

chleb 30g 30 g
(GLU)

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

potrawka drobiowa - projekt 290 g
(GLU, MLE, SEL)

ziemniaki 250 250 g

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

napój z owoców 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

ser do chleba 125 g
(MLE)

kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2816.14 kcal; Białko ogółem: 119.30 g;

Tłuszcz: 117.29 g; Węglowodany

ogółem: 353.79 g; Witamina C: 108.40

mg; Wapń: 695.21 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 3132.48 ug; Błonnik

pokarmowy: 34.88 g; WW: 35.24 Por;

Potas: 4154.93 mg; Sód: 8371.30 mg;

Fosfor: 1808.08 mg; Żelazo: 13.46 mg;

Witamina B12: 3.91 ug; Magnez:

366.75 mg; Witamina D: 4.48 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

twaróg na słońco 100 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

pesto ze szpinaku 90 g
(MLE)

ziemniaki 4 szt 4 szt

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

masło mix 20g 20 g

chleb 150g 150 g
(GLU)

ser topiony 100 g
(MLE)

sałatka wiosenna z ogórkiem 100 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2703.08 kcal; Białko ogółem: 101.31 g;

Tłuszcz: 107.48 g; Węglowodany

ogółem: 359.19 g; Witamina C: 160.34

mg; Wapń: 1869.67 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2056.59 ug; Błonnik

pokarmowy: 28.68 g; WW: 35.99 Por;

Potas: 3592.64 mg; Sód: 3309.58 mg;

Fosfor: 2194.71 mg; Żelazo: 11.97 mg;

Witamina B12: 5.13 ug; Magnez:

348.00 mg; Witamina D: 0.91 ug;