

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024-08-04

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 konserwowa 36 g

Obiad

rosół z makaronem -podstaw 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona świeża 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 gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2796.20 kcal; Białko ogółem: 133.22 g; Tłuszcz: 100.66 g; Węglowodany ogółem: 360.28 g; Witamina C: 66.54 mg; Wapń: 804.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2859.37 ug; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; WW: 36.07 Por; Potas: 4374.59 mg; Sód: 7526.18 mg; Fosfor: 1948.03 mg; Żelazo: 12.51 mg; Witamina B12: 4.32 ug; Magnez: 374.09 mg; Witamina D: 5.55 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 konserwowa 36 g

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona świeża 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 gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2740.60 kcal; Białko ogółem: 130.87 g; Tłuszcz: 96.44 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; Witamina C: 62.45 mg; Wapń: 790.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2860.32 ug; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; WW: 35.57 Por; Potas: 4195.83 mg; Sód: 7443.90 mg; Fosfor: 1889.84 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina B12: 4.23 ug; Magnez: 364.09 mg; Witamina D: 5.13 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

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona świeża 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 gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2740.60 kcal; Białko ogółem: 130.87 g; Tłuszcz: 96.44 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; Witamina C: 62.45 mg; Wapń: 790.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2860.32 ug; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; WW: 35.57 Por; Potas: 4195.83 mg; Sód: 7443.90 mg; Fosfor: 1889.84 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina B12: 4.23 ug; Magnez: 364.09 mg; Witamina D: 5.13 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany 100 g
ziemniaki 250 250 g
szpinak cukrzyca 130 g
(**GLU, MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2697.59 kcal; Białko ogółem: 139.13 g; Tłuszcz: 108.11 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; Witamina C: 118.25 mg; Wapń: 743.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1675.59 ug; Błonnik pokarmowy: 26.59 g; WW: 31.13 Por; Potas: 3997.12 mg; Sód: 8031.19 mg; Fosfor: 2055.46 mg; Żelazo: 18.73 mg; Witamina B12: 19.48 ug; Magnez: 422.22 mg; Witamina D: 13.99 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**)
miód 25 g

Obiad

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

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g

ser żółty 57 g
(MLE)ser żółty 36g 36 g
(MLE)

ogórek świeży 50 g

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2774.25 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 99.09 g; Węglowodany ogółem: 386.56 g; Witamina C: 97.18 mg; Wapń: 2081.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2047.48 ug; Błonnik pokarmowy: 22.81 g; WW: 38.76 Por; Potas: 2112.68 mg; Sód: 4513.41 mg; Fosfor: 1869.05 mg; Żelazo: 11.87 mg; Witamina B12: 6.08 ug; Magnez: 321.84 mg; Witamina D: 1.20 ug;

2024-08-05**2b****podstawowa****Śniadanie**kakao 450 ml
(MLE)chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

twaróg 100 g
(MLE)

marmolada do zupy 40 g

jabłko 1 szt

Obiadselerowa z ryżem zabiela. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)bigos z kapusty kiszzonej-projekt 350 g
(GLU, SOJ, SEL)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacjachleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

kielbasa żywiecka 57 g

ser do chleba 125 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 2908.99 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 122.79 g; Węglowodany ogółem: 376.32 g; Witamina C: 134.90 mg; Wapń: 960.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 841.45 ug; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; WW: 37.54 Por; Potas: 4533.22 mg; Sód: 10448.18 mg; Fosfor: 1740.79 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina B12: 4.74 ug; Magnez: 385.18 mg; Witamina D: 1.64 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**kakao 450 ml
(MLE)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg 100 g
(MLE)

marmolada do zupy 40 g

jabłko 1 szt

Obiadselerowa z ryżem zabiela. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(GLU, SEL)

ziemniaki 250 250 g

fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(GLU)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)ser do chleba 125 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 3137.11 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 133.05 g; Węglowodany ogółem: 392.11 g; Witamina C: 113.61 mg; Wapń: 949.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1240.72 ug; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; WW: 39.24 Por; Potas: 4472.91 mg; Sód: 9125.81 mg; Fosfor: 1926.73 mg; Żelazo: 13.10 mg; Witamina B12: 4.92 ug; Magnez: 419.97 mg; Witamina D: 1.91 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**kakao 450 ml
(MLE)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg 100 g
(MLE)

marmolada do zupy 40 g

jabłko kompot 1 szt

Obiadselerowa z ryżem zabiela. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(GLU, SEL)

ziemniaki 250 250 g

jarzyna duszona 130 g
(GLU)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)ser do chleba 125 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia : 3092.61 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 128.03 g; Węglowodany ogółem: 392.73 g; Witamina C: 110.61 mg; Wapń: 919.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2157.22 ug; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; WW: 39.31 Por; Potas: 4544.41 mg; Sód: 8744.86 mg; Fosfor: 1927.85 mg; Żelazo: 12.45 mg; Witamina B12: 5.00 ug; Magnez: 410.47 mg; Witamina D: 1.91 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

twaróg 100 g
(MLE)kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)

jabłko 1 szt

2. śniadaniechleb 30g 30 g
(GLU)jajko gotowane 50 g
(JAJ)**Obiad**selerowa z ryżem zabiela. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(GLU, SEL)

ziemniaki 250 250 g

fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(GLU)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Kolacjachleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

kielbasa żywiecka 57 g

ser do chleba 125 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocnychleb 30g 30 g
(GLU)paszтет 50 g
(GLU, GOR)

Wartości odżywcze: Energia : 3211.36 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 155.43 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; Witamina C: 105.91 mg; Wapń: 518.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2389.42 ug; Błonnik pokarmowy: 37.59 g; WW: 35.86 Por; Potas: 4250.91 mg; Sód: 9934.30 mg; Fosfor: 1866.69 mg; Żelazo: 16.92 mg; Witamina B12: 9.27 ug; Magnez: 388.31 mg; Witamina D: 3.39 ug;

wegetariańska**Śniadanie**kakao 450 ml
(MLE)chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

twaróg 100 g
(MLE)

marmolada do zupy 40 g

jabłko 1 szt

Obiadselerowa z ryżem zabiela. 500 ml
(GLU, MLE, SEL)

bigos wegetariański--projekt 350 g

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacjachleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

ser żółty 57 g
(MLE)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ser do chleba 125 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Wartości odżywcze: Energia :

2702.72 kcal; Białko ogółem: 94.64 g;
Tłuszcz: 101.99 g; Węglowodany ogółem: 385.46 g; Witamina C: 180.16 mg; Wapń: 1493.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1115.92 ug; Błonnik pokarmowy: 36.33 g; WW: 38.48 Por; Potas: 4488.08 mg; Sód: 8482.14 mg; Fosfor: 1867.20 mg; Żelazo: 11.33 mg; Witamina B12: 4.69 ug; Magnez: 379.37 mg; Witamina D: 1.34 ug;

2024-08-06

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

pasztet z indyka 100 g
(GLU, GOR)

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)

pieczeń cygańska-projekt 75 g
(GLU, MLE, SEL)

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

jajko gotowane 50 g
(JAJ)

ser zółty 36g 36 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2718.99 kcal; Białko ogółem: 112.43 g;
Tłuszcz: 103.87 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; Witamina C: 146.64 mg; Wapń: 1160.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3516.10 ug; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; WW: 35.66 Por; Potas: 4206.75 mg; Sód: 7997.60 mg; Fosfor: 1821.16 mg; Żelazo: 17.69 mg; Witamina B12: 15.24 ug; Magnez: 378.10 mg; Witamina D: 2.58 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

pasztet z indyka 100 g
(GLU, GOR)

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)

pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g
(GLU, SEL)

ziemniaki 250 250 g

sałatka z pomidorów ze śmietana 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

jajko gotowane 50 g
(JAJ)

twaróg 50 g 50 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2579.69 kcal; Białko ogółem: 114.16 g;
Tłuszcz: 92.00 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; Witamina C: 112.52 mg; Wapń: 780.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3309.85 ug; Błonnik pokarmowy: 23.27 g; WW: 34.16 Por; Potas: 4137.12 mg; Sód: 7050.01 mg; Fosfor: 1701.40 mg; Żelazo: 17.68 mg; Witamina B12: 14.84 ug; Magnez: 353.15 mg; Witamina D: 2.55 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka łopatkowa 57 g

sałata -projekt 15 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)

pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g
(GLU, SEL)

ziemniaki 250 250 g

sałatka z pomidorów z jogurtem wątr 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

twaróg 50 g 50 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2441.89 kcal; Białko ogółem: 118.29 g;
Tłuszcz: 76.48 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; Witamina C: 98.92 mg; Wapń: 740.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 804.80 ug; Błonnik pokarmowy: 20.36 g; WW: 33.77 Por; Potas: 4095.17 mg; Sód: 7434.36 mg; Fosfor: 1693.90 mg; Żelazo: 12.85 mg; Witamina B12: 5.10 ug; Magnez: 349.90 mg; Witamina D: 1.50 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

pasztet z indyka 100 g
(GLU, GOR)

ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(GLU)

maślanka naturalna 200 ml
(MLE)

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)

pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g
(GLU, SEL)

napój owocowy b/cukru 400 ml

ziemniaki 250 250 g

sałatka z pomidorów ze śmietana 100 g

(MLE)

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

jajko gotowane 50 g
(JAJ)

ser zółty 36g 36 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2510.39 kcal; Białko ogółem: 115.59 g;
Tłuszcz: 94.60 g; Węglowodany ogółem: 320.81 g; Witamina C: 107.41 mg; Wapń: 830.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3318.32 ug; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; WW: 32.05 Por; Potas: 4055.83 mg; Sód: 7671.91 mg; Fosfor: 1736.94 mg; Żelazo: 18.57 mg; Witamina B12: 14.40 ug; Magnez: 363.76 mg; Witamina D: 2.56 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

ser topiony 100 g
(MLE)

jajko gotowane 50 g
(JAJ)

sałata -projekt 15 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)

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
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

ser zółty 36g 36 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2929.29 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 114.19 g; Węglowodany ogółem: 411.81 g; Witamina C: 170.90 mg; Wapń: 1478.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1221.48 ug; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; WW: 41.13 Por; Potas: 4395.18 mg; Sód: 3927.24 mg; Fosfor: 2113.71 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina B12: 5.37 ug; Magnez: 351.30 mg; Witamina D: 2.55 ug;

2024-08-07

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

szynka konserwowa 36 g

ogórek świeży 50 g

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)

ziemniaki 250 250 g

sałata zielona ze śmietaną 80 g
(**MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Wartości odżywcze: Energia : 2525.98 kcal; Białko ogółem: 129.51 g; Tłuszcz: 87.54 g; Węglowodany ogółem: 334.41 g; Witamina C: 80.39 mg; Wapń: 888.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1022.32 ug; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; WW: 33.48 Por; Potas: 4142.63 mg; Sód: 6970.59 mg; Fosfor: 2062.89 mg; Żelazo: 11.78 mg; Witamina B12: 5.03 ug; Magnez: 416.05 mg; Witamina D: 1.30 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

szynka konserwowa 36 g

ogórek świeży 50 g

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

pieś duszona w sosie-dieta projekt 205 g

(**GLU, MLE, SEL**)

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

twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2494.68 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz: 78.65 g; Węglowodany ogółem: 348.11 g; Witamina C: 83.40 mg; Wapń: 908.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1219.72 ug; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; WW: 34.86 Por; Potas: 4190.56 mg; Sód: 8283.09 mg; Fosfor: 2037.58 mg; Żelazo: 11.35 mg; Witamina B12: 4.87 ug; Magnez: 424.77 mg; Witamina D: 1.11 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

pieś duszona w sosie-dieta projekt 205 g

(**GLU, MLE, SEL**)

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

twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2555.83 kcal; Białko ogółem: 135.92 g; Tłuszcz: 75.40 g; Węglowodany ogółem: 351.14 g; Witamina C: 91.55 mg; Wapń: 921.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1236.57 ug; Błonnik pokarmowy: 18.18 g; WW: 35.15 Por; Potas: 4077.96 mg; Sód: 8379.39 mg; Fosfor: 1904.73 mg; Żelazo: 10.17 mg; Witamina B12: 4.96 ug; Magnez: 377.97 mg; Witamina D: 1.09 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

szynka konserwowa 36 g

ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

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

ser topiony 1/2szt 50 g
(**MLE**)

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

pieś duszona w sosie-dieta projekt 205 g

(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

sałata zielona ze śmietaną 80 g
(**MLE**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

kielbasa żywiecka- 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(**MLE**)

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2524.03 kcal; Białko ogółem: 136.56 g; Tłuszcz: 96.39 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; Witamina C: 66.06 mg; Wapń: 654.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1218.14 ug; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; WW: 30.81 Por; Potas: 3869.47 mg; Sód: 9182.88 mg; Fosfor: 2159.07 mg; Żelazo: 12.66 mg; Witamina B12: 4.29 ug; Magnez: 412.43 mg; Witamina D: 1.42 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

ryba w folii z jarzynami 80 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ogórek świeży 50 g

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

kopytka ziemniaczane 350 g
(**GLU, JAJ**)

sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)

ser żółty 57 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3022.64 kcal; Białko ogółem: 135.45 g; Tłuszcz: 90.89 g; Węglowodany ogółem: 449.45 g; Witamina C: 105.38 mg; Wapń: 1433.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1370.80 ug; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; WW: 44.92 Por; Potas: 4689.22 mg; Sód: 4842.65 mg; Fosfor: 2451.79 mg; Żelazo: 12.80 mg; Witamina B12: 10.00 ug; Magnez: 449.04 mg; Witamina D: 2.28 ug;

2024-08-08

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

kielbasa parówkowa 90 g

chrzan 20 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

porowa z makaronem 500 g
(**GLU, JAJ, MLE**)

zraz po węgiersku-projekt 210 g
(**GLU, JAJ, MLE**)

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

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

jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2899.69 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 133.17 g; Węglowodany ogółem: 351.80 g; Witamina C: 154.56 mg; Wapń: 836.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1510.77 ug; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; WW: 35.23 Por; Potas: 3834.32 mg; Sód: 4978.09 mg; Fosfor: 1550.00 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina B12: 4.86 ug; Magnez: 319.89 mg; Witamina D: 2.76 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

parówka drobiowa 90 g
(**SOJ**)

ketchup 11 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(**JAJ**)

sos pomidorowy 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

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

jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2746.97 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 104.25 g; Węglowodany ogółem: 367.83 g; Witamina C: 85.48 mg; Wapń: 888.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1109.58 ug; Błonnik pokarmowy: 23.25 g; WW: 36.87 Por; Potas: 4016.77 mg; Sód: 9741.39 mg; Fosfor: 1611.82 mg; Żelazo: 13.86 mg; Witamina B12: 5.39 ug; Magnez: 370.59 mg; Witamina D: 2.87 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

parówka drobiowa 90 g
(**SOJ**)

ketchup 11 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(**JAJ**)

sos pomidorowy 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

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

jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2746.97 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 104.25 g; Węglowodany ogółem: 367.83 g; Witamina C: 85.48 mg; Wapń: 888.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1109.58 ug; Błonnik pokarmowy: 23.25 g; WW: 36.87 Por; Potas: 4016.77 mg; Sód: 9741.39 mg; Fosfor: 1611.82 mg; Żelazo: 13.86 mg; Witamina B12: 5.39 ug; Magnez: 370.59 mg; Witamina D: 2.87 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

parówka drobiowa 90 g
(**SOJ**)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

jogurt naturalny 150 g

Obiad

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

zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(**JAJ**)

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

ziemniaki 250 250 g

ogórek kiszony 100g 100 g

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

ryba w folii z jarzynami 80 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

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

jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2543.66 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 94.32 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; Witamina C: 77.89 mg; Wapń: 652.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1242.35 ug; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; WW: 32.60 Por; Potas: 3934.00 mg; Sód: 9675.55 mg; Fosfor: 1880.28 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina B12: 8.59 ug; Magnez: 403.91 mg; Witamina D: 2.69 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

porowa z makaronem 500 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
gulasz z ciecierzycy 55 g
(**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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2994.82 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 108.18 g; Węglowodany ogółem: 433.16 g; Witamina C: 201.15 mg; Wapń: 1296.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2708.05 ug; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; WW: 43.53 Por; Potas: 4208.35 mg; Sód: 6007.56 mg; Fosfor: 2100.28 mg; Żelazo: 13.81 mg; Witamina B12: 4.51 ug; Magnez: 390.06 mg; Witamina D: 1.82 ug;

2024-08-09

2b

podstawowa

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

zupa warszawska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ**)
ryba smazona -projekt 170 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszanej 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
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2984.93 kcal; Białko ogółem: 130.07 g; Tłuszcz: 101.49 g; Węglowodany ogółem: 422.07 g; Witamina C: 90.13 mg; Wapń: 934.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1053.74 ug; Błonnik pokarmowy: 38.32 g; WW: 42.28 Por; Potas: 4708.40 mg; Sód: 5403.70 mg; Fosfor: 2351.82 mg; Żelazo: 14.32 mg; Witamina B12: 9.58 ug; Magnez: 499.76 mg; Witamina D: 1.46 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

szpinakowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
ryba w foli z jarzynami 100g-projekt 100 g
sos grecki dieta 100 g
ziemniaki 250 250 g
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 świeżym 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2710.33 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 78.70 g; Węglowodany ogółem: 391.93 g; Witamina C: 92.88 mg; Wapń: 904.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2118.71 ug; Błonnik pokarmowy: 22.68 g; WW: 39.33 Por; Potas: 4103.38 mg; Sód: 7033.05 mg; Fosfor: 2007.76 mg; Żelazo: 11.23 mg; Witamina B12: 9.03 ug; Magnez: 418.85 mg; Witamina D: 1.42 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

szpinakowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
ryba w foli z jarzynami 100g-projekt 100 g
sos grecki dieta 100 g
ziemniaki 250 250 g
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 świeżym 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2710.33 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 78.70 g; Węglowodany ogółem: 391.93 g; Witamina C: 92.88 mg; Wapń: 904.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2118.71 ug; Błonnik pokarmowy: 22.68 g; WW: 39.33 Por; Potas: 4103.38 mg; Sód: 7033.05 mg; Fosfor: 2007.76 mg; Żelazo: 11.23 mg; Witamina B12: 9.03 ug; Magnez: 418.85 mg; Witamina D: 1.42 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
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

szpinakowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
ryba w foli z jarzynami 100g-projekt 100 g
sos grecki dieta 100 g
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2490.96 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 92.26 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; Witamina C: 95.33 mg; Wapń: 1080.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2289.58 ug; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; WW: 31.02 Por; Potas: 4111.28 mg; Sód: 7952.93 mg; Fosfor: 2336.59 mg; Żelazo: 13.70 mg; Witamina B12: 9.15 ug; Magnez: 465.31 mg; Witamina D: 1.57 ug;

vegetariańska**Śniadanie**

grysik 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

zupa warszawska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ**)
ryba smazona -projekt 170 g
(**GLU, JAJ**)
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

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2950.08 kcal; Białko ogółem: 123.31 g; Tłuszcz: 90.85 g; Węglowodany ogółem: 443.38 g; Witamina C: 90.48 mg; Wapń: 979.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1068.39 ug; Błonnik pokarmowy: 38.32 g; WW: 44.44 Por; Potas: 4458.25 mg; Sód: 4596.65 mg; Fosfor: 2287.27 mg; Żelazo: 13.61 mg; Witamina B12: 9.57 ug; Magnez: 482.56 mg; Witamina D: 1.13 ug;

2024-08-10**2b****podstawowa****Śniadanie**

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

Obiad

solferino zabieleniana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
paprykarz wieprzowy -projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
ziemniaki 250 250 g
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
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2840.07 kcal; Białko ogółem: 118.38 g; Tłuszcz: 114.10 g; Węglowodany ogółem: 361.51 g; Witamina C: 107.17 mg; Wapń: 1386.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2353.44 ug; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; WW: 36.13 Por; Potas: 5132.44 mg; Sód: 6900.30 mg; Fosfor: 2184.33 mg; Żelazo: 14.73 mg; Witamina B12: 20.86 ug; Magnez: 432.93 mg; Witamina D: 11.18 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

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

Obiad

solferino zabieleniana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 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
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2805.67 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 109.56 g; Węglowodany ogółem: 368.75 g; Witamina C: 125.08 mg; Wapń: 846.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2593.79 ug; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; WW: 36.99 Por; Potas: 5181.17 mg; Sód: 8053.54 mg; Fosfor: 1828.19 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina B12: 4.74 ug; Magnez: 411.48 mg; Witamina D: 2.16 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

solferino zabieleniana dieta niskotłuszczowa 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z szynki wieprzowej -dieta 185 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
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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2666.67 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 94.03 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; Witamina C: 118.96 mg; Wapń: 842.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2466.49 ug; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; WW: 36.16 Por; Potas: 4961.74 mg; Sód: 7942.70 mg; Fosfor: 1782.46 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina B12: 4.50 ug; Magnez: 404.03 mg; Witamina D: 1.74 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

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

Obiad

solferino zabieleniana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z szynki wieprzowej -dieta 185 g
(**GLU, SEL**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój owocowy 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
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2660.97 kcal; Białko ogółem: 125.33 g; Tłuszcz: 109.51 g; Węglowodany ogółem: 324.88 g; Witamina C: 134.42 mg; Wapń: 1136.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2767.46 ug; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; WW: 32.33 Por; Potas: 5118.48 mg; Sód: 8145.33 mg; Fosfor: 2217.53 mg; Żelazo: 16.72 mg; Witamina B12: 20.60 ug; Magnez: 427.34 mg; Witamina D: 12.35 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*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gzik pilotaż-projekt 130 g
(*MLE*)
ziemniaki 4 szt 4 szt
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
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2624.58 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 92.14 g; Węglowodany ogółem: 365.95 g; Witamina C: 144.64 mg; Wapń: 1780.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2701.19 ug; Błonnik pokarmowy: 34.10 g; WW: 36.60 Por; Potas: 5118.04 mg; Sód: 4399.92 mg; Fosfor: 2405.86 mg; Żelazo: 15.23 mg; Witamina B12: 21.68 ug; Magnez: 405.53 mg; Witamina D: 12.46 ug;