

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024-08-11

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 350 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

kiełbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)

ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

ogórek świeży 50 g

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)

pieczeń z karczku-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

kapusta kiszona zasmażana 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

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

ogórek kiszony 50 g 50 g

dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2670.73 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 106.72 g; Węglowodany ogółem: 360.75 g; Witamina C: 89.89 mg; Wapń: 937.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1813.65 ug; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; WW: 35.98 Por; Potas: 3587.72 mg; Sód: 9796.11 mg; Fosfor: 1511.02 mg; Żelazo: 12.86 mg; Witamina B12: 8.14 ug; Magnez: 337.72 mg; Witamina D: 2.07 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 350 ml
(**GLU, MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kiełbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)

jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)

pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

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

dżem 40g do zupy 40 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2748.74 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 106.94 g; Węglowodany ogółem: 364.61 g; Witamina C: 197.24 mg; Wapń: 690.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2367.12 ug; Błonnik pokarmowy: 25.30 g; WW: 36.50 Por; Potas: 4216.08 mg; Sód: 10527.20 mg; Fosfor: 1538.27 mg; Żelazo: 14.79 mg; Witamina B12: 8.35 ug; Magnez: 378.10 mg; Witamina D: 3.14 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 350 ml
(**GLU, MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kiełbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)

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

pomidor 50 g 50 g

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)

pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

buraczki gotowane -dieta wątr 130 g
(**GLU, MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

dżem 40g do zupy 40 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3008.58 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 131.42 g; Węglowodany ogółem: 372.65 g; Witamina C: 94.71 mg; Wapń: 676.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1224.55 ug; Błonnik pokarmowy: 22.56 g; WW: 37.22 Por; Potas: 4195.34 mg; Sód: 9662.02 mg; Fosfor: 1571.19 mg; Żelazo: 13.66 mg; Witamina B12: 4.08 ug; Magnez: 369.42 mg; Witamina D: 2.57 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

kiełbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)

ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

jogurt naturalny 150 g

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)

pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

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

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2958.69 kcal; Białko ogółem: 129.56 g; Tłuszcz: 133.31 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; Witamina C: 186.95 mg; Wapń: 1249.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3553.34 ug; Błonnik pokarmowy: 32.84 g; WW: 33.53 Por; Potas: 4772.09 mg; Sód: 11583.89 mg; Fosfor: 2244.11 mg; Żelazo: 20.15 mg; Witamina B12: 29.83 ug; Magnez: 450.61 mg; Witamina D: 12.30 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 350 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

ogórek świeży 50 g

Obiad

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

kotlety sojowy 6szt 6 szt
(**GLU, JAJ**)

ziemniaki 250 250 g

kapusta kiszona zasmażana 130 g
(**GLU**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata b/c 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
dżem 40g do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2761.31 kcal; Białko ogółem: 88.34 g;
Tłuszcz: 118.66 g; Węglowodany
ogółem: 367.54 g; Witamina C: 102.56
mg; Wapń: 1151.12 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 910.40 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.64 g; WW: 36.70 Por;
Potas: 4188.92 mg; Sód: 6184.61 mg;
Fosfor: 1772.97 mg; Żelazo: 14.33 mg;
Witamina B12: 4.13 ug; Magnez:
395.36 mg; Witamina D: 1.70 ug;

2024-08-12**2b****podstawowa****Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

koperkowa zabielenia z makaronem
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy pilotaż-podstawowa
205 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z chrzanem 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 wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
powidło do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2879.84 kcal; Białko ogółem: 95.57 g;
Tłuszcz: 100.13 g; Węglowodany
ogółem: 427.32 g; Witamina C: 111.92
mg; Wapń: 827.66 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 831.31 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.71 g; WW: 42.79 Por;
Potas: 4337.96 mg; Sód: 5791.15 mg;
Fosfor: 1518.35 mg; Żelazo: 13.86 mg;
Witamina B12: 3.76 ug; Magnez:
361.63 mg; Witamina D: 2.05 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

koperkowa zabielenia z makaronem
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
powidło do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3029.14 kcal; Białko ogółem: 109.97 g;
Tłuszcz: 110.23 g; Węglowodany
ogółem: 423.40 g; Witamina C: 98.13
mg; Wapń: 822.68 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1200.51 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.73 g; WW: 42.38 Por;
Potas: 4415.39 mg; Sód: 6890.39 mg;
Fosfor: 1599.96 mg; Żelazo: 14.61 mg;
Witamina B12: 4.10 ug; Magnez:
377.78 mg; Witamina D: 2.34 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

koperkowa zabielenia z makaronem
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem drobno starte 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
powidło do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2982.94 kcal; Białko ogółem: 110.29 g;
Tłuszcz: 105.93 g; Węglowodany
ogółem: 421.40 g; Witamina C: 99.01
mg; Wapń: 829.24 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1206.51 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.09 g; WW: 42.18 Por;
Potas: 4470.91 mg; Sód: 6899.55 mg;
Fosfor: 1602.76 mg; Żelazo: 14.89 mg;
Witamina B12: 4.10 ug; Magnez:
380.58 mg; Witamina D: 2.39 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z rzodkiewką 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

koperkowa zabielenia z makaronem
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g

bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
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
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2987.67 kcal; Białko ogółem: 125.80 g;
Tłuszcz: 135.16 g; Węglowodany
ogółem: 349.18 g; Witamina C: 128.07
mg; Wapń: 764.05 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1651.46 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.31 g; WW: 34.85 Por;
Potas: 3994.23 mg; Sód: 8907.63 mg;
Fosfor: 2150.56 mg; Żelazo: 13.54 mg;
Witamina B12: 4.18 ug; Magnez:
365.49 mg; Witamina D: 2.34 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**Obiad**

koperkowa zabielenia z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
leniwe pierogi-pilotaż 350 g
(**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**)
powidło do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3192.14 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 97.47 g; Węglowodany ogółem: 488.87 g; Witamina C: 69.67 mg; Wapń: 1259.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1125.51 ug; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; WW: 49.00 Por; Potas: 3187.08 mg; Sód: 4275.06 mg; Fosfor: 2122.90 mg; Żelazo: 11.34 mg; Witamina B12: 5.36 ug; Magnez: 303.73 mg; Witamina D: 1.22 ug;

2024-08-13**2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
kielbasa parówkowa 90 g

ketchup -projekt 20 g

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
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
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2748.51 kcal; Białko ogółem: 122.50 g; Tłuszcz: 103.12 g; Węglowodany ogółem: 352.54 g; Witamina C: 103.59 mg; Wapń: 1113.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3313.94 ug; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; WW: 35.33 Por; Potas: 4041.96 mg; Sód: 10553.38 mg; Fosfor: 1893.14 mg; Żelazo: 12.83 mg; Witamina B12: 5.67 ug; Magnez: 398.85 mg; Witamina D: 2.83 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

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

ketchup -projekt 20 g

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona świeża 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2648.96 kcal; Białko ogółem: 127.94 g; Tłuszcz: 88.04 g; Węglowodany ogółem: 353.51 g; Witamina C: 105.70 mg; Wapń: 859.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3441.69 ug; Błonnik pokarmowy: 23.39 g; WW: 35.42 Por; Potas: 4086.20 mg; Sód: 10583.80 mg; Fosfor: 1847.73 mg; Żelazo: 13.15 mg; Witamina B12: 5.06 ug; Magnez: 407.45 mg; Witamina D: 2.79 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona świeża 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
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 : 2424.51 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 69.44 g; Węglowodany ogółem: 348.65 g; Witamina C: 81.50 mg; Wapń: 760.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3097.53 ug; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; WW: 34.97 Por; Potas: 4102.21 mg; Sód: 7518.35 mg; Fosfor: 1699.19 mg; Żelazo: 10.48 mg; Witamina B12: 3.50 ug; Magnez: 377.52 mg; Witamina D: 0.81 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2652.57 kcal; Białko ogółem: 136.19 g; Tłuszcz: 103.12 g; Węglowodany ogółem: 328.45 g; Witamina C: 151.23 mg; Wapń: 939.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1884.31 ug; Błonnik pokarmowy: 38.38 g; WW: 32.86 Por; Potas: 4466.88 mg; Sód: 10702.23 mg; Fosfor: 2135.79 mg; Żelazo: 16.56 mg; Witamina B12: 4.90 ug; Magnez: 480.04 mg; Witamina D: 3.17 ug;

wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
sałatka z pieczarek 100 g
(**JAJ, MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
krokiety z kapusta kiszona i
pieczarkami-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
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3015.62 kcal; Białko ogółem: 116.96 g;
Tłuszcz: 115.52 g; Węglowodany
ogółem: 408.20 g; Witamina C: 137.42
mg; Wapń: 1642.40 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1580.44 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.53 g; WW: 40.98 Por;
Potas: 3300.13 mg; Sód: 7424.77 mg;
Fosfor: 2240.62 mg; Żelazo: 15.59 mg;
Witamina B12: 7.88 ug; Magnez:
329.38 mg; Witamina D: 6.84 ug;

2024-08-14

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Na_Oddzial_Kolumnowy.fr3

2b**podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
rozbratle woł-drobiowe duszone z
jarzynami -projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
ziemniaki 250 250 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
twaróg z porem 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2845.88 kcal; Białko ogółem: 125.30 g;
Tłuszcz: 106.47 g; Węglowodany
ogółem: 375.61 g; Witamina C: 136.75
mg; Wapń: 1150.77 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1469.03 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.03 g; WW: 37.64 Por;
Potas: 4609.82 mg; Sód: 10064.96 mg;
Fosfor: 2181.84 mg; Żelazo: 16.32 mg;
Witamina B12: 21.31 ug; Magnez:
440.02 mg; Witamina D: 10.94 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pulpet woł-drobiowy-projekt 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 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
twaróg z porem 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2665.68 kcal; Białko ogółem: 130.78 g;
Tłuszcz: 90.37 g; Węglowodany
ogółem: 356.46 g; Witamina C: 103.17
mg; Wapń: 853.47 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1317.05 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.86 g; WW: 35.77 Por;
Potas: 4446.29 mg; Sód: 11988.48 mg;
Fosfor: 2053.23 mg; Żelazo: 13.07 mg;
Witamina B12: 8.73 ug; Magnez:
460.58 mg; Witamina D: 1.65 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pulpet woł-drobiowy-projekt 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 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
twaróg z koperkiem 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2630.53 kcal; Białko ogółem: 130.72 g;
Tłuszcz: 85.76 g; Węglowodany
ogółem: 357.19 g; Witamina C: 99.33
mg; Wapń: 837.92 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2243.40 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.28 g; WW: 35.85 Por;
Potas: 4527.54 mg; Sód: 12002.23 mg;
Fosfor: 2069.08 mg; Żelazo: 12.49 mg;
Witamina B12: 8.88 ug; Magnez:
454.83 mg; Witamina D: 1.66 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pulpet woł-drobiowy-projekt 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem
130 g
(**GLU**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z porem 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2580.08 kcal; Białko ogółem: 133.71 g; Tłuszcz: 94.28 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; Witamina C: 94.65 mg; Wapń: 462.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1413.12 ug; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; WW: 32.72 Por; Potas: 4046.26 mg; Sód: 12044.14 mg; Fosfor: 1982.35 mg; Żelazo: 14.29 mg; Witamina B12: 8.36 ug; Magnez: 437.65 mg; Witamina D: 2.51 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
dżem 40g do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
papryka fasz., ryżem, pieczarkami
, serem żółtym 350 g
(**MLE**)
ziemniaki 250 250 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
twaróg z porem 100 g
(**MLE**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3015.18 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 97.10 g; Węglowodany ogółem: 448.08 g; Witamina C: 548.08 mg; Wapń: 2102.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2902.63 ug; Błonnik pokarmowy: 39.58 g; WW: 44.94 Por; Potas: 4844.07 mg; Sód: 9727.81 mg; Fosfor: 2592.54 mg; Żelazo: 16.27 mg; Witamina B12: 21.49 ug; Magnez: 454.67 mg; Witamina D: 11.51 ug;

2024-08-15

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z ryżem zabiela. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kotlet schabowy -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
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
dżem 40g do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2769.32 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 98.83 g; Węglowodany ogółem: 396.06 g; Witamina C: 80.08 mg; Wapń: 799.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 925.15 ug; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; WW: 39.75 Por; Potas: 3879.79 mg; Sód: 8412.99 mg; Fosfor: 1698.20 mg; Żelazo: 11.07 mg; Witamina B12: 4.49 ug; Magnez: 350.95 mg; Witamina D: 2.10 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z ryżem zabiela. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, 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 pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
dżem 40g do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2643.86 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 87.73 g; Węglowodany ogółem: 375.79 g; Witamina C: 76.61 mg; Wapń: 822.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2260.78 ug; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; WW: 37.73 Por; Potas: 4016.29 mg; Sód: 8993.09 mg; Fosfor: 1706.65 mg; Żelazo: 10.91 mg; Witamina B12: 4.51 ug; Magnez: 358.49 mg; Witamina D: 2.09 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z ryżem zabiela. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, 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 pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
dżem 40g do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2627.66 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 87.73 g; Węglowodany ogółem: 371.80 g; Witamina C: 76.61 mg; Wapń: 822.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2260.78 ug; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; WW: 37.33 Por; Potas: 4016.21 mg; Sód: 8604.55 mg; Fosfor: 1706.57 mg; Żelazo: 10.91 mg; Witamina B12: 4.51 ug; Magnez: 355.59 mg; Witamina D: 2.09 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 łopatkowa 36g 36 g

2. śniadanie

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

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

selerowa z ryżem zabiela. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwi i jabłek-cukrzyca
100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
serek homogenizowany naturalny 75 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**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2397.54 kcal; Białko ogółem: 105.48 g;
Tłuszcz: 90.90 g; Węglowodany
ogółem: 320.77 g; Witamina C: 67.06
mg; Wapń: 452.18 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2482.72 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.99 g; WW: 32.13 Por;
Potas: 4015.29 mg; Sód: 9245.50 mg;
Fosfor: 1866.59 mg; Żelazo: 13.91 mg;
Witamina B12: 4.35 ug; Magnez:
398.49 mg; Witamina D: 2.94 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
miód 25 g

Obiad

selerowa z ryżem zabiela. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kluski śląskie projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
jogurt naturalny 150 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 125 g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3298.76 kcal; Białko ogółem: 82.68 g;
Tłuszcz: 102.22 g; Węglowodany
ogółem: 537.52 g; Witamina C: 104.89
mg; Wapń: 1215.50 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1053.00 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.42 g; WW: 53.79 Por;
Potas: 4414.43 mg; Sód: 5995.66 mg;
Fosfor: 1821.42 mg; Żelazo: 11.24 mg;
Witamina B12: 4.99 ug; Magnez:
365.89 mg; Witamina D: 1.86 ug;

2024-08-16

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

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

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2854.35 kcal; Białko ogółem: 90.21 g;
Tłuszcz: 93.28 g; Węglowodany
ogółem: 433.22 g; Witamina C: 69.48
mg; Wapń: 1101.22 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1076.33 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.25 g; WW: 43.38 Por;
Potas: 2716.58 mg; Sód: 7687.37 mg;
Fosfor: 1724.06 mg; Żelazo: 12.33 mg;
Witamina B12: 19.49 ug; Magnez:
331.72 mg; Witamina D: 10.74 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

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

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2926.34 kcal; Białko ogółem: 102.65 g;
Tłuszcz: 90.08 g; Węglowodany
ogółem: 441.91 g; Witamina C: 87.21
mg; Wapń: 838.30 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1262.99 ug; Błonnik
pokarmowy: 20.02 g; WW: 44.27 Por;
Potas: 3412.45 mg; Sód: 4766.71 mg;
Fosfor: 1656.07 mg; Żelazo: 9.98 mg;
Witamina B12: 6.85 ug; Magnez:
355.68 mg; Witamina D: 1.34 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

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

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2919.64 kcal; Białko ogółem: 101.98 g;
Tłuszcz: 89.97 g; Węglowodany
ogółem: 440.41 g; Witamina C: 82.35
mg; Wapń: 826.45 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1227.19 ug; Błonnik
pokarmowy: 19.30 g; WW: 44.11 Por;
Potas: 3326.67 mg; Sód: 4512.42 mg;
Fosfor: 1646.74 mg; Żelazo: 9.75 mg;
Witamina B12: 6.85 ug; Magnez:
347.68 mg; Witamina D: 1.34 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron ze szpinakiem i serem zółty 350g 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
twaróg z porem 50 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*)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2875.43 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 124.31 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; Witamina C: 116.64 mg; Wapń: 1396.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3197.96 ug; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; WW: 34.04 Por; Potas: 3277.04 mg; Sód: 6794.29 mg; Fosfor: 2373.50 mg; Żelazo: 19.36 mg; Witamina B12: 24.35 ug; Magnez: 400.04 mg; Witamina D: 11.15 ug;

wegetariańska

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
marmolada do zupy 40 g

Obiad

fasolowa z ziemniakami 500 ml
makaron 200 g
(*GLU, JAJ*)
sos truskawkowy-projekt 140 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*)
nutella 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3424.00 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 125.36 g; Węglowodany ogółem: 498.66 g; Witamina C: 74.13 mg; Wapń: 1535.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1178.05 ug; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; WW: 49.87 Por; Potas: 3744.51 mg; Sód: 7750.26 mg; Fosfor: 2452.91 mg; Żelazo: 16.21 mg; Witamina B12: 20.04 ug; Magnez: 485.87 mg; Witamina D: 10.68 ug;

2024-08-17

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z udźca z indyka- pods pilotaż 205 g
(*GLU*)
ryż 200 g
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pieczeń rzymska 36 g
twaróg z koperkiem 50 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2790.32 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 104.63 g; Węglowodany ogółem: 377.15 g; Witamina C: 74.90 mg; Wapń: 1150.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1219.36 ug; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; WW: 37.82 Por; Potas: 3905.36 mg; Sód: 8639.15 mg; Fosfor: 2205.52 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina B12: 4.60 ug; Magnez: 373.92 mg; Witamina D: 1.23 ug;

łatwo strawna

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

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(*GLU*)
ryż 200 g
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg z koperkiem 50 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2587.32 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 78.08 g; Węglowodany ogółem: 378.26 g; Witamina C: 74.90 mg; Wapń: 902.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1067.56 ug; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; WW: 37.91 Por; Potas: 4011.46 mg; Sód: 8718.35 mg; Fosfor: 1869.32 mg; Żelazo: 10.80 mg; Witamina B12: 4.55 ug; Magnez: 377.02 mg; Witamina D: 0.93 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

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(*GLU*)
ryż 200 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg z koperkiem 50 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2562.52 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Tłuszcz: 74.88 g; Węglowodany ogółem: 378.78 g; Witamina C: 75.10 mg; Wapń: 916.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1040.76 ug; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; WW: 37.95 Por; Potas: 4028.26 mg; Sód: 7558.05 mg; Fosfor: 1879.28 mg; Żelazo: 10.80 mg; Witamina B12: 4.59 ug; Magnez: 369.72 mg; Witamina D: 0.90 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

2. śniadanie

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

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(GLU)
ryż 200 g
surówka z selera cukrzyca 100 g
(MLE)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
twarog z koperkiem 50 g
(MLE)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2508.82 kcal; Białko ogółem: 127.49 g; Tłuszcz: 76.49 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; Witamina C: 72.96 mg; Wapń: 468.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1356.13 ug; Błonnik pokarmowy: 31.54 g; WW: 35.81 Por; Potas: 3941.95 mg; Sód: 7641.10 mg; Fosfor: 1861.73 mg; Żelazo: 12.45 mg; Witamina B12: 4.03 ug; Magnez: 368.89 mg; Witamina D: 1.70 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
jajko gotowane 50 g
(JAJ)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
pierogi z truskawkami -projekt 350 g
budyń 200 ml
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
twarog z koperkiem 50 g
(MLE)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3249.19 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 123.95 g; Węglowodany ogółem: 445.79 g; Witamina C: 144.38 mg; Wapń: 1449.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1447.09 ug; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; WW: 44.65 Por; Potas: 3766.61 mg; Sód: 5404.90 mg; Fosfor: 2069.36 mg; Żelazo: 15.33 mg; Witamina B12: 21.69 ug; Magnez: 350.33 mg; Witamina D: 11.77 ug;