

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024-08-18

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
parówka 60g 50 g
(*SOJ*)
ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 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 świeża z groszkiem 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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2694.77 kcal; Białko ogółem: 123.25 g; Tłuszcz: 92.65 g; Węglowodany ogółem: 369.31 g; Witamina C: 121.50 mg; Wapń: 975.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3057.24 ug; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; WW: 37.02 Por; Potas: 4294.28 mg; Sód: 9224.97 mg; Fosfor: 1942.29 mg; Żelazo: 11.08 mg; Witamina B12: 5.16 ug; Magnez: 396.33 mg; Witamina D: 1.35 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
parówka 60g 50 g
(*SOJ*)
ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierś z kurczaka w sosie-dieta-pilotaż 185 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża z groszkiem 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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2637.52 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 86.62 g; Węglowodany ogółem: 364.32 g; Witamina C: 123.62 mg; Wapń: 976.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3263.04 ug; Błonnik pokarmowy: 25.09 g; WW: 36.53 Por; Potas: 4177.32 mg; Sód: 9646.04 mg; Fosfor: 1874.43 mg; Żelazo: 11.31 mg; Witamina B12: 5.02 ug; Magnez: 392.33 mg; Witamina D: 1.39 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem z jarzyn obranych 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierś z kurczaka w sosie-dieta-pilotaż 185 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża duszona 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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2813.93 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 113.76 g; Węglowodany ogółem: 356.54 g; Witamina C: 73.80 mg; Wapń: 913.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3273.82 ug; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; WW: 35.64 Por; Potas: 4054.12 mg; Sód: 9547.07 mg; Fosfor: 1806.05 mg; Żelazo: 10.06 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 377.45 mg; Witamina D: 1.35 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
parówka 60g 50 g
(*SOJ*)
ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierś z kurczaka w sosie-dieta-pilotaż 185 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

ryba w folii z jarzynami 80 g
chleb 30g 30 g
(*GLU*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2626.32 kcal; Białko ogółem: 140.60 g; Tłuszcz: 91.79 g; Węglowodany ogółem: 339.63 g; Witamina C: 151.06 mg; Wapń: 576.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1663.96 ug; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; WW: 33.94 Por; Potas: 4175.08 mg; Sód: 8493.18 mg; Fosfor: 2081.23 mg; Żelazo: 11.89 mg; Witamina B12: 7.86 ug; Magnez: 412.19 mg; Witamina D: 1.53 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

gzik pilotaż-projekt 130 g
(**MLE**)
ziemniaki 4 szt 4 szt
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**)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2522.98 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 76.31 g; Węglowodany ogółem: 381.33 g; Witamina C: 132.58 mg; Wapń: 1323.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 933.99 ug; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; WW: 38.17 Por; Potas: 3469.53 mg; Sód: 4221.54 mg; Fosfor: 1772.89 mg; Żelazo: 8.72 mg; Witamina B12: 5.48 ug; Magnez: 292.23 mg; Witamina D: 0.91 ug;

2024-08-19**2b****podstawowa****Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 180G 180 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
fasolka po bretońsku -pilotaż 350 g
(**GLU, SOJ, SEL**)
chleb 100g 100 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3060.40 kcal; Białko ogółem: 124.94 g; Tłuszcz: 92.77 g; Węglowodany ogółem: 468.62 g; Witamina C: 82.87 mg; Wapń: 1227.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2114.87 ug; Błonnik pokarmowy: 43.68 g; WW: 46.88 Por; Potas: 4926.88 mg; Sód: 6598.32 mg; Fosfor: 2332.28 mg; Żelazo: 23.66 mg; Witamina B12: 24.15 ug; Magnez: 552.62 mg; Witamina D: 10.75 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g

Obiad

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

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2853.43 kcal; Białko ogółem: 126.49 g; Tłuszcz: 83.61 g; Węglowodany ogółem: 421.21 g; Witamina C: 103.02 mg; Wapń: 804.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3502.87 ug; Błonnik pokarmowy: 29.06 g; WW: 42.26 Por; Potas: 4476.10 mg; Sód: 5849.74 mg; Fosfor: 2079.75 mg; Żelazo: 13.55 mg; Witamina B12: 12.05 ug; Magnez: 432.22 mg; Witamina D: 1.08 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g

Obiad

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

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
ryż 200 g
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2803.63 kcal; Białko ogółem: 124.55 g; Tłuszcz: 79.43 g; Węglowodany ogółem: 420.51 g; Witamina C: 101.02 mg; Wapń: 782.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2390.37 ug; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; WW: 42.20 Por; Potas: 4417.20 mg; Sód: 5784.04 mg; Fosfor: 2048.55 mg; Żelazo: 11.45 mg; Witamina B12: 7.61 ug; Magnez: 423.32 mg; Witamina D: 0.98 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

2. śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
ryż 200 g
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
ser do chleba smakowy 1/2szt 62,5 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**)
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2769.81 kcal; Białko ogółem: 129.03 g; Tłuszcz: 100.71 g; Węglowodany ogółem: 363.27 g; Witamina C: 77.57 mg; Wapń: 679.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3181.57 ug; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; WW: 36.19 Por; Potas: 4023.48 mg; Sód: 6962.80 mg; Fosfor: 2158.02 mg; Żelazo: 15.88 mg; Witamina B12: 24.07 ug; Magnez: 385.88 mg; Witamina D: 10.57 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
fasolka po bretońsku-vegetariańska-projekt 350 g
(**GLU, SEL**)
chleb 100g 100 g
(**GLU**)
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**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2858.38 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 74.57 g; Węglowodany ogółem: 469.14 g; Witamina C: 131.03 mg; Wapń: 1269.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1160.27 ug; Błonnik pokarmowy: 44.59 g; WW: 46.98 Por; Potas: 4969.45 mg; Sód: 7546.84 mg; Fosfor: 2320.95 mg; Żelazo: 20.41 mg; Witamina B12: 19.53 ug; Magnez: 553.47 mg; Witamina D: 10.79 ug;

2024-08-20

2b

podstawowa

Śniadanie

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy.fr3

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2999.93 kcal; Białko ogółem: 132.00 g; Tłuszcz: 125.27 g; Węglowodany ogółem: 358.10 g; Witamina C: 72.26 mg; Wapń: 1317.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1303.70 ug; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; WW: 35.85 Por; Potas: 4295.01 mg; Sód: 5278.18 mg; Fosfor: 2401.40 mg; Żelazo: 14.63 mg; Witamina B12: 5.07 ug; Magnez: 364.37 mg; Witamina D: 5.87 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 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
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3032.68 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 127.32 g; Węglowodany ogółem: 355.02 g; Witamina C: 72.26 mg; Wapń: 1047.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1157.20 ug; Błonnik pokarmowy: 19.68 g; WW: 35.53 Por; Potas: 4321.01 mg; Sód: 5098.18 mg; Fosfor: 2004.40 mg; Żelazo: 14.45 mg; Witamina B12: 5.05 ug; Magnez: 361.37 mg; Witamina D: 5.78 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem zabelana-wątro 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
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
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2979.87 kcal; Białko ogółem: 132.95 g; Tłuszcz: 122.28 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; Witamina C: 75.28 mg; Wapń: 921.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 988.60 ug; Błonnik pokarmowy: 19.92 g; WW: 35.47 Por; Potas: 4379.73 mg; Sód: 6831.75 mg; Fosfor: 1978.95 mg; Żelazo: 13.41 mg; Witamina B12: 4.71 ug; Magnez: 370.82 mg; Witamina D: 5.04 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
sałatka z pora 1/2 50 g
(**JAJ, MLE, GOR**)

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bulką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(**MLE**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
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 : 2821.18 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 121.46 g; Węglowodany ogółem: 332.31 g; Witamina C: 100.86 mg; Wapń: 925.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1620.62 ug; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; WW: 33.12 Por; Potas: 3987.79 mg; Sód: 6785.13 mg; Fosfor: 2285.07 mg; Żelazo: 15.77 mg; Witamina B12: 3.84 ug; Magnez: 375.23 mg; Witamina D: 5.87 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
sałatka z pora 1/2 50 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
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
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2976.73 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 112.04 g; Węglowodany ogółem: 427.39 g; Witamina C: 129.16 mg; Wapń: 1578.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1822.60 ug; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; WW: 42.66 Por; Potas: 4767.48 mg; Sód: 2729.24 mg; Fosfor: 2244.40 mg; Żelazo: 12.65 mg; Witamina B12: 5.51 ug; Magnez: 374.37 mg; Witamina D: 2.19 ug;

2024-08-21

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 25 g

Obiad

ogórkowa z ryżem 500 ml
(**MLE, SEL**)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor 100 g
(**JAJ**)
sos potrawkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

ser żółty 57 g
(**MLE**)
miód 25 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2552.87 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 88.34 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; Witamina C: 76.87 mg; Wapń: 1273.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1092.74 ug; Błonnik pokarmowy: 26.71 g; WW: 36.99 Por; Potas: 3661.67 mg; Sód: 10338.81 mg; Fosfor: 1763.25 mg; Żelazo: 10.23 mg; Witamina B12: 5.11 ug; Magnez: 362.92 mg; Witamina D: 1.54 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 25 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
sos potrawkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
miód 25 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2726.27 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 103.52 g; Węglowodany ogółem: 373.29 g; Witamina C: 88.29 mg; Wapń: 870.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1200.49 ug; Błonnik pokarmowy: 22.92 g; WW: 37.41 Por; Potas: 3683.79 mg; Sód: 10376.92 mg; Fosfor: 1631.82 mg; Żelazo: 11.17 mg; Witamina B12: 4.77 ug; Magnez: 370.02 mg; Witamina D: 1.54 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 25 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
sos potrawkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2543.22 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 79.07 g; Węglowodany ogółem: 376.43 g; Witamina C: 88.49 mg; Wapń: 904.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1179.19 ug; Błonnik pokarmowy: 22.92 g; WW: 37.82 Por; Potas: 3720.59 mg; Sód: 9311.62 mg; Fosfor: 1676.78 mg; Żelazo: 11.19 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 364.72 mg; Witamina D: 1.54 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 25 g

2. śniadanie

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

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sos potrawkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2504.42 kcal; Białko ogółem: 118.38 g; Tłuszcz: 100.50 g; Węglowodany ogółem: 315.52 g; Witamina C: 85.83 mg; Wapń: 1201.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1514.36 ug; Błonnik pokarmowy: 36.85 g; WW: 31.48 Por; Potas: 3818.92 mg; Sód: 9681.87 mg; Fosfor: 2079.42 mg; Żelazo: 14.30 mg; Witamina B12: 5.05 ug; Magnez: 427.53 mg; Witamina D: 2.02 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
pomidor 25 g

Obiad

ogórkowa z ryżem 500 ml
(**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
ser żółty 57 g
(**MLE**)
miód 25 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2927.98 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 93.73 g; Węglowodany ogółem: 442.35 g; Witamina C: 49.71 mg; Wapń: 1473.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1732.89 ug; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; WW: 44.48 Por; Potas: 2820.12 mg; Sód: 3838.89 mg; Fosfor: 1810.12 mg; Żelazo: 11.80 mg; Witamina B12: 5.14 ug; Magnez: 326.86 mg; Witamina D: 1.18 ug;

2024-08-22

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
boeuf strogonow z wołowiny-projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2836.19 kcal; Białko ogółem: 124.21 g; Tłuszcz: 98.24 g; Węglowodany ogółem: 387.71 g; Witamina C: 91.16 mg; Wapń: 1018.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2138.70 ug; Błonnik pokarmowy: 24.95 g; WW: 38.80 Por; Potas: 3764.81 mg; Sód: 6042.37 mg; Fosfor: 1980.21 mg; Żelazo: 15.34 mg; Witamina B12: 16.61 ug; Magnez: 360.99 mg; Witamina D: 5.95 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2970.39 kcal; Białko ogółem: 139.04 g; Tłuszcz: 101.58 g; Węglowodany ogółem: 400.55 g; Witamina C: 171.32 mg; Wapń: 1077.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2251.54 ug; Błonnik pokarmowy: 27.32 g; WW: 40.16 Por; Potas: 4151.67 mg; Sód: 9718.06 mg; Fosfor: 2018.68 mg; Żelazo: 14.04 mg; Witamina B12: 8.99 ug; Magnez: 400.95 mg; Witamina D: 3.83 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
jarzyna duszona 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
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2990.63 kcal; Białko ogółem: 139.36 g; Tłuszcz: 103.11 g; Węglowodany ogółem: 399.89 g; Witamina C: 81.30 mg; Wapń: 984.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3250.07 ug; Błonnik pokarmowy: 25.63 g; WW: 40.11 Por; Potas: 3975.03 mg; Sód: 8479.58 mg; Fosfor: 2004.55 mg; Żelazo: 14.32 mg; Witamina B12: 9.03 ug; Magnez: 387.37 mg; Witamina D: 3.85 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

pieńsz z kurczaka 30g 30 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

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

ryż 200 g

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

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

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

ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2905.35 kcal; Białko ogółem: 148.70 g; Tłuszcz: 104.10 g; Węglowodany ogółem: 374.27 g; Witamina C: 164.72 mg; Wapń: 701.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2345.97 ug; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; WW: 37.32 Por; Potas: 4164.10 mg; Sód: 9848.82 mg; Fosfor: 2073.92 mg; Żelazo: 15.42 mg; Witamina B12: 14.26 ug; Magnez: 395.88 mg; Witamina D: 7.77 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

miod 25 g

jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

leczo wegetariańskie-projekt 350 g
(*GLU, MLE*)

ryż 200 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

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

ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2751.87 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 79.10 g; Węglowodany ogółem: 449.73 g; Witamina C: 394.09 mg; Wapń: 1032.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2064.90 ug; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; WW: 45.11 Por; Potas: 4124.31 mg; Sód: 5557.79 mg; Fosfor: 1757.12 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina B12: 10.16 ug; Magnez: 357.24 mg; Witamina D: 5.20 ug;

2024-08-23

2b

podstawowa

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

marmolada do zupy 40 g

kielbasa żywiecka- 36 g

Obiad

kwaśnica z wędliną 500 ml
(*GLU, SOJ, SEL*)

makaron z serem białym z cukrem-projekt 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

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

pasta z jajek z koperkiem 50g 50 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3144.06 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 106.55 g; Węglowodany ogółem: 447.39 g; Witamina C: 58.95 mg; Wapń: 1011.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1118.24 ug; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; WW: 44.84 Por; Potas: 3204.55 mg; Sód: 5440.30 mg; Fosfor: 1950.03 mg; Żelazo: 12.69 mg; Witamina B12: 5.84 ug; Magnez: 347.58 mg; Witamina D: 2.54 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(*GLU, MLE*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

marmolada do zupy 40 g

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

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)

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*)

pasta z jajek z koperkiem 50g 50 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2964.54 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 90.53 g; Węglowodany ogółem: 434.30 g; Witamina C: 46.12 mg; Wapń: 1020.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1113.74 ug; Błonnik pokarmowy: 20.24 g; WW: 43.59 Por; Potas: 2883.24 mg; Sód: 5192.93 mg; Fosfor: 1866.71 mg; Żelazo: 12.60 mg; Witamina B12: 5.32 ug; Magnez: 343.28 mg; Witamina D: 2.26 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(*GLU, MLE*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

marmolada do zupy 40 g

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

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

makaron z serem białym-niskotł.-projekt 350 g
(*MLE*)

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*)

pasta z kurczaka dieta 50g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2869.24 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 80.10 g; Węglowodany ogółem: 431.03 g; Witamina C: 48.61 mg; Wapń: 1007.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1088.32 ug; Błonnik pokarmowy: 21.08 g; WW: 43.24 Por; Potas: 3044.22 mg; Sód: 5169.16 mg; Fosfor: 1867.86 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina B12: 4.67 ug; Magnez: 352.03 mg; Witamina D: 2.06 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ser zółty 36g 36 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron z serem białym
b/cukru-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
ser topiony 1/2szt 50 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
pasta z jajek z koperkiem 50g 50 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2722.02 kcal; Białko ogółem: 122.05 g; Tłuszcz: 102.42 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; Witamina C: 43.82 mg; Wapń: 1276.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1204.06 ug; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; WW: 35.45 Por; Potas: 2884.99 mg; Sód: 6050.56 mg; Fosfor: 2249.64 mg; Żelazo: 13.51 mg; Witamina B12: 5.62 ug; Magnez: 358.49 mg; Witamina D: 2.37 ug;

wegetariańska

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
ser zółty 36g 36 g
(*MLE*)

Obiad

kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml
(*GLU, SEL*)
makaron z serem białym z cukrem-projekt 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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
pasta z jajek z koperkiem 50g 50 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3059.66 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 99.15 g; Węglowodany ogółem: 447.43 g; Witamina C: 58.95 mg; Wapń: 1350.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1221.84 ug; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; WW: 44.84 Por; Potas: 3002.55 mg; Sód: 4935.90 mg; Fosfor: 2019.23 mg; Żelazo: 11.53 mg; Witamina B12: 6.02 ug; Magnez: 341.58 mg; Witamina D: 2.14 ug;

2024-08-24

2b

podstawowa

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

grycikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
kielbasa biała w sosie chrzanowym-projekt 200 g
(*GLU, SOJ, MLE*)
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
szynka łopatkowa 36g 36 g
ser zółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2861.94 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 130.86 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; Witamina C: 95.64 mg; Wapń: 1140.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2515.52 ug; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; WW: 35.44 Por; Potas: 3868.02 mg; Sód: 8368.35 mg; Fosfor: 1686.67 mg; Żelazo: 10.73 mg; Witamina B12: 4.68 ug; Magnez: 341.51 mg; Witamina D: 1.56 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

grycikowa 500 ml
(*GLU, 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 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2665.39 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 104.71 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; Witamina C: 84.25 mg; Wapń: 819.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2395.00 ug; Błonnik pokarmowy: 23.23 g; WW: 34.50 Por; Potas: 3916.64 mg; Sód: 7387.06 mg; Fosfor: 1653.26 mg; Żelazo: 9.94 mg; Witamina B12: 4.29 ug; Magnez: 339.66 mg; Witamina D: 1.65 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

grycikowa 500 ml
(*GLU, 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 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2490.94 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 83.46 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; Witamina C: 84.25 mg; Wapń: 838.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2400.50 ug; Błonnik pokarmowy: 23.23 g; WW: 34.47 Por; Potas: 3936.56 mg; Sód: 7093.52 mg; Fosfor: 1688.18 mg; Żelazo: 9.96 mg; Witamina B12: 4.46 ug; Magnez: 338.76 mg; Witamina D: 1.67 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
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

2. śniadanie

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

Obiad

grycikowa 500 ml
(GLU, SEL)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(GLU, 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)
pasztet 50 g
(GLU, GOR)

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2670.17 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 118.05 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; Witamina C: 87.84 mg; Wapń: 735.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3688.14 ug; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; WW: 31.42 Por; Potas: 3717.05 mg; Sód: 7623.69 mg; Fosfor: 1683.48 mg; Żelazo: 12.97 mg; Witamina B12: 8.15 ug; Magnez: 335.67 mg; Witamina D: 1.95 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

grycikowa 500 ml
(GLU, SEL)
jajko gotowane 100 g
(JAJ)
sos chrzanowy 100 ml
(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
sałatka z pieczarek z jajkiem 100 g
(JAJ, MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2517.77 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 98.92 g; Węglowodany ogółem: 359.31 g; Witamina C: 126.75 mg; Wapń: 894.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2910.42 ug; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; WW: 36.03 Por; Potas: 3883.28 mg; Sód: 9884.39 mg; Fosfor: 1613.01 mg; Żelazo: 12.52 mg; Witamina B12: 5.09 ug; Magnez: 353.08 mg; Witamina D: 4.47 ug;