

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**2024-09-01****2b****podstawowa****Śniadanie**kawa zbożowa 450 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

Obiadrosolnik 500 ml
(**SEL**)pieczeń z karczku-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

surówka colesław 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml

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

masło mix 20g 20 g

pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)ser do chleba 125 g
(**MLE**)

ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2962.28 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 142.87 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; Witamina C: 118.80 mg; Wapń: 1183.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2120.15 ug; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; WW: 34.22 Por; Potas: 3814.93 mg; Sód: 10009.57 mg; Fosfor: 1780.36 mg; Żelazo: 12.65 mg; Witamina B12: 9.36 ug; Magnez: 364.71 mg; Witamina D: 2.17 ug;**łatwo strawna****Śniadanie**kawa zbożowa 450 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

Obiadrosolnik 500 ml
(**SEL**)pieczeń wieprzowa-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

pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)ser do chleba 125 g
(**MLE**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3226.38 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 162.06 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; Witamina C: 80.56 mg; Wapń: 891.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3754.40 ug; Błonnik pokarmowy: 23.48 g; WW: 35.25 Por; Potas: 4084.57 mg; Sód: 10495.86 mg; Fosfor: 1810.17 mg; Żelazo: 13.47 mg; Witamina B12: 9.72 ug; Magnez: 378.92 mg; Witamina D: 2.55 ug;**niskotłuszczowe****Śniadanie**kawa zbożowa 450 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

Obiadrosolnik 500 ml
(**SEL**)pieczeń wieprzowa-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

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

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

sałata -projekt 15 g

Wartości odżywcze: Energia : 3064.03 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 153.92 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; Witamina C: 78.56 mg; Wapń: 873.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2652.10 ug; Błonnik pokarmowy: 22.33 g; WW: 32.85 Por; Potas: 4096.05 mg; Sód: 10176.72 mg; Fosfor: 1825.88 mg; Żelazo: 11.63 mg; Witamina B12: 5.33 ug; Magnez: 377.50 mg; Witamina D: 2.32 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

jogurt naturalny 150 g

chleb 30g 30 g
(**GLU**)**Obiad**rosolnik 500 ml
(**SEL**)pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwii i jabłek-cukrzyca 100 g
(**MLE**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorekkonserwa 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

pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)ser do chleba 125 g
(**MLE**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3059.76 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 150.00 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; Witamina C: 78.07 mg; Wapń: 1228.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4002.74 ug; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; WW: 32.98 Por; Potas: 4366.97 mg; Sód: 10269.27 mg; Fosfor: 2241.30 mg; Żelazo: 17.23 mg; Witamina B12: 25.64 ug; Magnez: 415.92 mg; Witamina D: 12.07 ug;**wegetariańska****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)chleb 150g 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

ser żółty 57 g
(**MLE**)jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

ogórek świeży 50 g

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

pierogi z truskawkami -projekt 350 g

budyń 200 ml
(**MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

twaróg 100 g
(**MLE**)

salata zielona z pomidorem, ogórkiem
świeżym 80 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3195.34 kcal; Białko ogółem: 101.17 g;
Tłuszcz: 122.92 g; Węglowodany
ogółem: 443.08 g; Witamina C: 200.55
mg; Wapń: 1571.72 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1694.98 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.60 g; WW: 44.56 Por;
Potas: 2581.50 mg; Sód: 3708.55 mg;
Fosfor: 1764.29 mg; Żelazo: 10.70 mg;
Witamina B12: 5.52 ug; Magnez:
272.50 mg; Witamina D: 1.99 ug;

2024-09-02

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

miod 25 g

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

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

flaki projekt 350 g
(**GLU**)

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

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2695.09 kcal; Białko ogółem: 114.30 g;
Tłuszcz: 80.31 g; Węglowodany
ogółem: 399.21 g; Witamina C: 38.30
mg; Wapń: 982.71 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1517.91 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.61 g; WW: 39.97 Por;
Potas: 2872.67 mg; Sód: 4987.87 mg;
Fosfor: 1457.71 mg; Żelazo: 10.94 mg;
Witamina B12: 3.24 ug; Magnez:
312.93 mg; Witamina D: 0.96 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

miod 25 g

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

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

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

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

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2980.47 kcal; Białko ogółem: 116.98 g;
Tłuszcz: 103.64 g; Węglowodany
ogółem: 413.28 g; Witamina C: 80.83
mg; Wapń: 898.17 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1623.96 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.79 g; WW: 41.34 Por;
Potas: 4560.82 mg; Sód: 8660.28 mg;
Fosfor: 1757.76 mg; Żelazo: 14.49 mg;
Witamina B12: 3.98 ug; Magnez:
410.38 mg; Witamina D: 4.26 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

miod 25 g

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

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, 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 gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

sałatka jarzynowa -diety
niskotłuszczowe 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2944.37 kcal; Białko ogółem: 117.24 g;
Tłuszcz: 99.73 g; Węglowodany
ogółem: 415.44 g; Witamina C: 87.58
mg; Wapń: 935.47 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2172.16 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.42 g; WW: 41.61 Por;
Potas: 4805.24 mg; Sód: 9111.99 mg;
Fosfor: 1792.39 mg; Żelazo: 14.70 mg;
Witamina B12: 4.01 ug; Magnez:
426.68 mg; Witamina D: 4.23 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

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

masło mix 20g 20 g

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

2. śniadanie

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

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

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

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

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

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**)

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2624.23 kcal; Białko ogółem: 120.00 g;
Tłuszcz: 95.96 g; Węglowodany
ogółem: 347.38 g; Witamina C: 175.91
mg; Wapń: 571.88 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1597.43 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.81 g; WW: 34.70 Por;
Potas: 4299.46 mg; Sód: 10528.28 mg;
Fosfor: 1766.11 mg; Żelazo: 13.37 mg;
Witamina B12: 3.75 ug; Magnez:
388.77 mg; Witamina D: 4.71 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

miod 25 g

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

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

pomidorowa z makar.zabeliana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pesto ze szpinaku projekt 120 g
(**MLE**)
ziemniaki 4 szt 4 szt
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2856.32 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 123.17 g; Węglowodany ogółem: 365.17 g; Witamina C: 144.74 mg; Wapń: 2020.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2702.01 ug; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; WW: 36.53 Por; Potas: 3676.59 mg; Sód: 4742.34 mg; Fosfor: 1933.30 mg; Żelazo: 13.25 mg; Witamina B12: 5.61 ug; Magnez: 405.83 mg; Witamina D: 0.88 ug;

2024-09-03

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
pieczeń rzymska 57 g

Obiad

koperkowa zabeliana z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-nor -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
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2603.82 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 97.31 g; Węglowodany ogółem: 341.30 g; Witamina C: 78.62 mg; Wapń: 856.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1039.81 ug; Błonnik pokarmowy: 24.00 g; WW: 34.14 Por; Potas: 3689.45 mg; Sód: 10586.98 mg; Fosfor: 1716.27 mg; Żelazo: 12.41 mg; Witamina B12: 5.71 ug; Magnez: 358.47 mg; Witamina D: 3.44 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Obiad

koperkowa zabeliana z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
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**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2505.75 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 83.35 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; Witamina C: 60.75 mg; Wapń: 850.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3233.72 ug; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; WW: 34.50 Por; Potas: 3807.94 mg; Sód: 9386.38 mg; Fosfor: 1780.16 mg; Żelazo: 12.00 mg; Witamina B12: 5.40 ug; Magnez: 367.76 mg; Witamina D: 3.13 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Obiad

koperkowa zabeliana z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona świeża 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
sałata -projekt 15 g
herbata z cukrem 500 ml

Wartości odżywcze: Energia : 2489.75 kcal; Białko ogółem: 120.00 g; Tłuszcz: 79.25 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; Witamina C: 60.75 mg; Wapń: 812.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2978.72 ug; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; WW: 34.40 Por; Potas: 4005.94 mg; Sód: 7322.88 mg; Fosfor: 1778.60 mg; Żelazo: 10.89 mg; Witamina B12: 4.20 ug; Magnez: 365.46 mg; Witamina D: 1.57 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

2. Śniadanie

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

schab gotowany 30 g

Obiad

koperkowa zabeliana z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta kiszona zasmażana z olejem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2566.42 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 100.27 g; Węglowodany ogółem: 312.76 g; Witamina C: 75.63 mg; Wapń: 747.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1237.84 ug; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; WW: 31.12 Por; Potas: 3574.40 mg; Sód: 11035.24 mg; Fosfor: 1835.80 mg; Żelazo: 13.19 mg; Witamina B12: 5.11 ug; Magnez: 363.29 mg; Witamina D: 3.52 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
marmolada 60 g

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
racuchy z jabłkami 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
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2954.82 kcal; Białko ogółem: 94.13 g;
Tłuszcz: 85.00 g; Węglowodany
ogółem: 473.04 g; Witamina C: 47.22
mg; Wapń: 1057.23 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1135.94 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.22 g; WW: 47.51 Por;
Potas: 2406.14 mg; Sód: 6716.15 mg;
Fosfor: 1520.07 mg; Żelazo: 11.12 mg;
Witamina B12: 6.17 ug; Magnez:
267.58 mg; Witamina D: 2.73 ug;

2024-09-04

2b

podstawowa

Śniadanie

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

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor
100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki z ogórkiem 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 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 :
2706.72 kcal; Białko ogółem: 112.77 g;
Tłuszcz: 101.10 g; Węglowodany
ogółem: 360.98 g; Witamina C: 105.17
mg; Wapń: 1050.73 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1089.87 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.36 g; WW: 36.13 Por;
Potas: 4666.85 mg; Sód: 12198.36 mg;
Fosfor: 2008.07 mg; Żelazo: 15.73 mg;
Witamina B12: 20.71 ug; Magnez:
436.44 mg; Witamina D: 11.35 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor
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 pszenny 150g 150 g
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 :
2697.52 kcal; Białko ogółem: 122.50 g;
Tłuszcz: 95.51 g; Węglowodany
ogółem: 357.36 g; Witamina C: 106.32
mg; Wapń: 772.13 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1280.12 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.97 g; WW: 35.82 Por;
Potas: 4702.65 mg; Sód: 12125.11 mg;
Fosfor: 1897.62 mg; Żelazo: 13.28 mg;
Witamina B12: 7.96 ug; Magnez:
456.34 mg; Witamina D: 1.99 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor
100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, 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 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 :
2651.32 kcal; Białko ogółem: 122.82 g;
Tłuszcz: 91.21 g; Węglowodany
ogółem: 355.37 g; Witamina C: 107.20
mg; Wapń: 778.69 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1286.12 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.33 g; WW: 35.62 Por;
Potas: 4758.17 mg; Sód: 12134.27 mg;
Fosfor: 1900.42 mg; Żelazo: 13.56 mg;
Witamina B12: 7.96 ug; Magnez:
459.14 mg; Witamina D: 2.03 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor
100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 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
ser do chleba smakowy 1/2szt 62,5 g
(**MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2504.10 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 100.38 g; Węglowodany ogółem: 314.41 g; Witamina C: 101.15 mg; Wapń: 384.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1355.24 ug; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; WW: 31.36 Por; Potas: 4254.58 mg; Sód: 12300.36 mg; Fosfor: 1975.67 mg; Żelazo: 13.21 mg; Witamina B12: 7.24 ug; Magnez: 471.05 mg; Witamina D: 1.70 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
gołabki jarskie 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2905.99 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 87.93 g; Węglowodany ogółem: 461.96 g; Witamina C: 298.71 mg; Wapń: 1488.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2473.20 ug; Błonnik pokarmowy: 50.06 g; WW: 46.22 Por; Potas: 5827.06 mg; Sód: 10948.88 mg; Fosfor: 2360.55 mg; Żelazo: 17.95 mg; Witamina B12: 19.99 ug; Magnez: 543.81 mg; Witamina D: 11.11 ug;

2024-09-05**2b****podstawowa****Śniadanie**

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

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3103.03 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 110.27 g; Węglowodany ogółem: 445.26 g; Witamina C: 141.14 mg; Wapń: 1110.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 872.07 ug; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; WW: 44.48 Por; Potas: 3917.99 mg; Sód: 4243.79 mg; Fosfor: 1854.62 mg; Żelazo: 10.05 mg; Witamina B12: 4.59 ug; Magnez: 355.32 mg; Witamina D: 0.88 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**)
miód 25 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
pierś 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
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2969.30 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 99.95 g; Węglowodany ogółem: 423.16 g; Witamina C: 91.00 mg; Wapń: 1072.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1146.13 ug; Błonnik pokarmowy: 21.54 g; WW: 42.33 Por; Potas: 3673.00 mg; Sód: 5726.00 mg; Fosfor: 1810.93 mg; Żelazo: 9.64 mg; Witamina B12: 4.49 ug; Magnez: 353.89 mg; Witamina D: 0.72 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**)
miód 25 g

Obiad

jarzynowa z ryżem zabieleną-wątro 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierś 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
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2856.29 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 91.06 g; Węglowodany ogółem: 421.14 g; Witamina C: 94.32 mg; Wapń: 891.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1070.33 ug; Błonnik pokarmowy: 21.79 g; WW: 42.12 Por; Potas: 3726.70 mg; Sód: 6975.31 mg; Fosfor: 1706.98 mg; Żelazo: 9.56 mg; Witamina B12: 4.02 ug; Magnez: 361.44 mg; Witamina D: 0.69 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z serem 100 g
(**MLE**)
kielbasa żywiecka- 36 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
pierś 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**)
szynka konserwowa 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2546.45 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 105.08 g; Węglowodany ogółem: 307.11 g; Witamina C: 57.22 mg; Wapń: 621.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1089.58 ug; Błonnik pokarmowy: 23.34 g; WW: 30.57 Por; Potas: 3264.93 mg; Sód: 6525.21 mg; Fosfor: 1712.70 mg; Żelazo: 9.39 mg; Witamina B12: 3.69 ug; Magnez: 315.70 mg; Witamina D: 0.99 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
kopytka ziemniaczane 350 g
(*GLU, JAJ*)
sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, MLE*)
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
marmolada do zupy 40 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3373.86 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 103.84 g; Węglowodany ogółem: 544.88 g; Witamina C: 167.59 mg; Wapń: 1152.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 903.36 ug; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; WW: 54.39 Por; Potas: 4300.09 mg; Sód: 2400.55 mg; Fosfor: 1764.24 mg; Żelazo: 11.65 mg; Witamina B12: 4.71 ug; Magnez: 344.91 mg; Witamina D: 1.75 ug;

2024-09-06

2b

podstawowa

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml
500 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

fasolowa z ziemniakami 500 ml
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
masło mix 20g 20 g
chleb razowy 150g 150 g
(*GLU*)
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(*MLE, SEL*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2912.78 kcal; Białko ogółem: 119.24 g; Tłuszcz: 83.09 g; Węglowodany ogółem: 457.70 g; Witamina C: 59.54 mg; Wapń: 946.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1430.65 ug; Błonnik pokarmowy: 40.76 g; WW: 45.93 Por; Potas: 4101.76 mg; Sód: 9359.50 mg; Fosfor: 1998.22 mg; Żelazo: 16.15 mg; Witamina B12: 3.77 ug; Magnez: 473.85 mg; Witamina D: 2.70 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml
500 ml
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

ziemniaczana 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
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(*MLE, SEL*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2922.88 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 86.21 g; Węglowodany ogółem: 437.29 g; Witamina C: 72.62 mg; Wapń: 860.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1530.20 ug; Błonnik pokarmowy: 22.90 g; WW: 43.84 Por; Potas: 3434.03 mg; Sód: 6468.11 mg; Fosfor: 1651.78 mg; Żelazo: 11.80 mg; Witamina B12: 3.80 ug; Magnez: 326.95 mg; Witamina D: 2.78 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

płatki kukurydziane na mleku 500 ml
500 ml
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
makaron z serem białym-niskotł.-projekt 350 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
masło mix 20g 20 g
chleb pszenny 150g 150 g
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(*MLE, SEL*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2829.13 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 432.23 g; Witamina C: 72.62 mg; Wapń: 859.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1448.80 ug; Błonnik pokarmowy: 22.90 g; WW: 43.33 Por; Potas: 3431.43 mg; Sód: 6467.16 mg; Fosfor: 1650.58 mg; Żelazo: 11.79 mg; Witamina B12: 3.80 ug; Magnez: 326.85 mg; Witamina D: 2.70 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jogurt naturalny 150 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

2. śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, 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*)
maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)

Kolacja

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

pastą z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2607.51 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 86.53 g; Węglowodany ogółem: 366.61 g; Witamina C: 67.31 mg; Wapń: 1147.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1493.32 ug; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; WW: 36.60 Por; Potas: 3558.68 mg; Sód: 6464.19 mg; Fosfor: 2002.31 mg; Żelazo: 12.81 mg; Witamina B12: 4.19 ug; Magnez: 392.46 mg; Witamina D: 2.77 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

płatki kukurydziane na mleku 500 ml
500 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
jogurt naturalny 150 g
nutella 50 g

Obiad

fasolowa z ziemniakami 500 ml
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3120.45 kcal; Białko ogółem: 124.94 g; Tłuszcz: 86.64 g; Węglowodany ogółem: 495.13 g; Witamina C: 55.75 mg; Wapń: 1203.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1237.95 ug; Błonnik pokarmowy: 40.27 g; WW: 49.63 Por; Potas: 4503.76 mg; Sód: 7280.96 mg; Fosfor: 2374.81 mg; Żelazo: 15.52 mg; Witamina B12: 8.08 ug; Magnez: 573.12 mg; Witamina D: 1.18 ug;

2024-09-07**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
pomidor 50 g 50 g

Obiad

solferino zabieleną z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
ogórek kiszony 100g 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pieczeń rzymska 57 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2691.92 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 87.29 g; Węglowodany ogółem: 383.73 g; Witamina C: 72.34 mg; Wapń: 850.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1229.94 ug; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; WW: 38.43 Por; Potas: 3797.48 mg; Sód: 7016.52 mg; Fosfor: 1861.65 mg; Żelazo: 13.25 mg; Witamina B12: 5.87 ug; Magnez: 369.48 mg; Witamina D: 1.64 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

solferino zabieleną z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2727.47 kcal; Białko ogółem: 130.31 g; Tłuszcz: 83.65 g; Węglowodany ogółem: 390.44 g; Witamina C: 78.26 mg; Wapń: 893.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2537.29 ug; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; WW: 39.16 Por; Potas: 4150.43 mg; Sód: 7967.67 mg; Fosfor: 1986.15 mg; Żelazo: 14.47 mg; Witamina B12: 6.00 ug; Magnez: 395.03 mg; Witamina D: 1.79 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

solferino zabieleną dieta niskotłuszczowa 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2682.47 kcal; Białko ogółem: 126.40 g; Tłuszcz: 80.20 g; Węglowodany ogółem: 392.46 g; Witamina C: 73.60 mg; Wapń: 897.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2474.69 ug; Błonnik pokarmowy: 29.74 g; WW: 39.34 Por; Potas: 4097.95 mg; Sód: 7625.58 mg; Fosfor: 1984.02 mg; Żelazo: 14.09 mg; Witamina B12: 6.04 ug; Magnez: 386.93 mg; Witamina D: 1.77 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
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

solferino zabieleną z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Podwieczorek

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

parówka 60g 50 g
(**SOJ**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
masło mix 20g 20 g

kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2338.19 kcal; Białko ogółem: 118.27 g;
Tłuszcz: 86.23 g; Węglowodany
ogółem: 300.68 g; Witamina C: 74.26
mg; Wapń: 452.08 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2578.09 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.99 g; WW: 30.05 Por;
Potas: 3630.98 mg; Sód: 7649.67 mg;
Fosfor: 1717.78 mg; Żelazo: 14.46 mg;
Witamina B12: 5.39 ug; Magnez:
333.06 mg; Witamina D: 2.77 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

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

kasza jęczmienna z bukietem z warzyw
350 g

(**GLU**)

jogurt naturalny 150 g

ogórek kiszony 100g 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**)

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2424.42 kcal; Białko ogółem: 95.35 g;
Tłuszcz: 74.94 g; Węglowodany
ogółem: 370.25 g; Witamina C: 118.44
mg; Wapń: 1144.26 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1357.64 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.69 g; WW: 37.12 Por;
Potas: 3674.64 mg; Sód: 4146.10 mg;
Fosfor: 1803.38 mg; Żelazo: 11.31 mg;
Witamina B12: 5.55 ug; Magnez:
331.43 mg; Witamina D: 3.07 ug;