

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**2024-09-08****2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
ketchup -projekt 20 g

Obiad

selerowa z makaronem zabieleną 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g
(**GLU, 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
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2798.39 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 87.49 g; Węglowodany ogółem: 423.47 g; Witamina C: 84.05 mg; Wapń: 891.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2257.95 ug; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; WW: 42.33 Por; Potas: 4099.23 mg; Sód: 8447.58 mg; Fosfor: 1696.46 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina B12: 3.99 ug; Magnez: 375.81 mg; Witamina D: 1.09 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**)
ketchup -projekt 20 g

Obiad

selerowa z makaronem zabieleną 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2752.39 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 81.64 g; Węglowodany ogółem: 421.48 g; Witamina C: 86.16 mg; Wapń: 895.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2465.25 ug; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; WW: 42.14 Por; Potas: 4095.02 mg; Sód: 8789.40 mg; Fosfor: 1685.60 mg; Żelazo: 10.48 mg; Witamina B12: 3.95 ug; Magnez: 378.56 mg; Witamina D: 1.13 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g
miód 25 g

Obiad

selerowa z makaronem zabieleną 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)

marmolada do zupy 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2734.78 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 78.11 g; Węglowodany ogółem: 431.10 g; Witamina C: 94.17 mg; Wapń: 845.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2476.00 ug; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; WW: 43.18 Por; Potas: 4210.04 mg; Sód: 8051.97 mg; Fosfor: 1663.49 mg; Żelazo: 9.95 mg; Witamina B12: 3.84 ug; Magnez: 366.47 mg; Witamina D: 1.03 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
pomidor 50 g 50 g
2. śniadanie
chleb 30g 30 g
(**GLU**)
jogurt naturalny 150 g

Obiad

selerowa z makaronem zabieleną 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek-cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2606.56 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 87.84 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; Witamina C: 88.77 mg; Wapń: 700.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2747.09 ug; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; WW: 35.91 Por; Potas: 4428.97 mg; Sód: 8619.12 mg; Fosfor: 1813.15 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina B12: 3.75 ug; Magnez: 397.52 mg; Witamina D: 1.57 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)
ketchup -projekt 20 g
miód 25 g

Obiad

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kotlety sojowy 6szt 6 szt
(**GLU, JAJ**)
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
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2955.11 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 98.30 g; Węglowodany ogółem: 458.87 g; Witamina C: 83.50 mg; Wapń: 1460.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2412.87 ug; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; WW: 45.94 Por; Potas: 4540.95 mg; Sód: 7033.69 mg; Fosfor: 1957.40 mg; Żelazo: 14.04 mg; Witamina B12: 4.40 ug; Magnez: 434.82 mg; Witamina D: 1.01 ug;

2024-09-09

2b-dzienna

podstawowa

Śniadanie

mleko 500 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
miod 25 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Na_Oddział_Kolumnowy.fr3

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, SOJ, SEL**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2895.19 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 117.49 g; Węglowodany ogółem: 386.56 g; Witamina C: 86.15 mg; Wapń: 1253.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2252.74 ug; Błonnik pokarmowy: 26.63 g; WW: 38.68 Por; Potas: 3447.30 mg; Sód: 6746.91 mg; Fosfor: 1940.78 mg; Żelazo: 15.15 mg; Witamina B12: 9.12 ug; Magnez: 327.68 mg; Witamina D: 2.63 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

mleko 500 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
miod 25 g
ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron z mięsem wieprz. i mieszanka warzywna 350 g
(**GLU, JAJ**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2760.84 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 97.22 g; Węglowodany ogółem: 391.55 g; Witamina C: 109.25 mg; Wapń: 973.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1443.54 ug; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; WW: 39.24 Por; Potas: 3868.60 mg; Sód: 5621.66 mg; Fosfor: 1690.08 mg; Żelazo: 13.34 mg; Witamina B12: 5.13 ug; Magnez: 345.63 mg; Witamina D: 3.27 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

mleko 500 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
miod 25 g
ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron z miesem wieprz. i jarzynami-niskotłuszczowe 350 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2759.54 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 92.36 g; Węglowodany ogółem: 411.73 g; Witamina C: 88.53 mg; Wapń: 987.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2349.29 ug; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; WW: 41.26 Por; Potas: 3937.30 mg; Sód: 5642.26 mg; Fosfor: 1582.78 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina B12: 4.33 ug; Magnez: 349.78 mg; Witamina D: 1.91 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

szynka konserwowa 36 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron z mięsem wieprz. i mieszanka warzywna 350 g
(**GLU, JAJ**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2757.17 kcal; Białko ogółem: 126.03 g; Tłuszcz: 104.65 g; Węglowodany ogółem: 352.59 g; Witamina C: 103.76 mg; Wapń: 738.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1425.51 ug; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; WW: 35.20 Por; Potas: 3910.85 mg; Sód: 6392.04 mg; Fosfor: 2023.86 mg; Żelazo: 17.33 mg; Witamina B12: 20.53 ug; Magnez: 365.19 mg; Witamina D: 12.87 ug;

wegetariańska

Śniadanie

mleko 500 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2776.89 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 102.78 g; Węglowodany ogółem: 396.83 g; Witamina C: 96.71 mg; Wapń: 1356.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1253.74 ug; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; WW: 39.76 Por; Potas: 3466.00 mg; Sód: 6457.01 mg; Fosfor: 2064.58 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina B12: 5.14 ug; Magnez: 321.38 mg; Witamina D: 3.42 ug;

2024-09-10
2b-dzienna

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sznyceł wieprzowo-drobiowy-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
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
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2941.16 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 117.52 g; Węglowodany ogółem: 389.36 g; Witamina C: 129.65 mg; Wapń: 1179.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1389.88 ug; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; WW: 39.00 Por; Potas: 4449.55 mg; Sód: 6813.11 mg; Fosfor: 1855.66 mg; Żelazo: 16.47 mg; Witamina B12: 5.21 ug; Magnez: 407.12 mg; Witamina D: 2.76 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
jogurt naturalny 150 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)

szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2754.10 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 106.28 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; Witamina C: 87.60 mg; Wapń: 1001.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1539.15 ug; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; WW: 36.98 Por; Potas: 4321.27 mg; Sód: 8576.39 mg; Fosfor: 1647.11 mg; Żelazo: 13.30 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 397.23 mg; Witamina D: 2.04 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
jogurt naturalny 150 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem drobno starte 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
herbata z cukrem 500 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2706.40 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 99.87 g; Węglowodany ogółem: 374.78 g; Witamina C: 95.23 mg; Wapń: 1055.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2108.35 ug; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; WW: 37.49 Por; Potas: 4632.89 mg; Sód: 9041.00 mg; Fosfor: 1691.64 mg; Żelazo: 13.80 mg; Witamina B12: 4.60 ug; Magnez: 417.33 mg; Witamina D: 2.07 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
serek homogenizowany naturalny 75 g
(**MLE**)

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 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**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2613.17 kcal; Białko ogółem: 121.83 g; Tłuszcz: 104.22 g; Węglowodany ogółem: 323.34 g; Witamina C: 103.85 mg; Wapń: 1026.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1600.73 ug; Błonnik pokarmowy: 29.30 g; WW: 32.22 Por; Potas: 4045.44 mg; Sód: 8304.78 mg; Fosfor: 2143.38 mg; Żelazo: 17.26 mg; Witamina B12: 21.68 ug; Magnez: 401.75 mg; Witamina D: 11.60 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
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
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2701.93 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 101.28 g; Węglowodany ogółem: 384.54 g; Witamina C: 130.18 mg; Wapń: 1080.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2193.47 ug; Błonnik pokarmowy: 37.65 g; WW: 38.57 Por; Potas: 4322.46 mg; Sód: 3869.86 mg; Fosfor: 1876.43 mg; Żelazo: 16.01 mg; Witamina B12: 5.01 ug; Magnez: 411.84 mg; Witamina D: 2.58 ug;

2024-09-11

2b-dzienna

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**)
ogórek świeży 50 g

Obiad

jarzynowa zabelana z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gołabki b/zawijania -projekt 150 g
(**GLU, JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser zółty 36g 36 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2774.35 kcal; Białko ogółem: 115.25 g; Tłuszcz: 101.10 g; Węglowodany ogółem: 379.60 g; Witamina C: 106.19 mg; Wapń: 1494.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1090.22 ug; Błonnik pokarmowy: 31.83 g; WW: 37.97 Por; Potas: 4129.22 mg; Sód: 10596.53 mg; Fosfor: 2300.18 mg; Żelazo: 15.19 mg; Witamina B12: 21.16 ug; Magnez: 455.79 mg; Witamina D: 11.12 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**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa zabelana z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, 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
szynka konserwowa 36 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2546.66 kcal; Białko ogółem: 129.85 g; Tłuszcz: 80.39 g; Węglowodany ogółem: 344.43 g; Witamina C: 86.52 mg; Wapń: 835.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1145.76 ug; Błonnik pokarmowy: 22.70 g; WW: 34.54 Por; Potas: 4237.21 mg; Sód: 8669.21 mg; Fosfor: 1976.74 mg; Żelazo: 10.47 mg; Witamina B12: 7.88 ug; Magnez: 411.30 mg; Witamina D: 1.68 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**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa zabelana z makaronem niskotłuszczowa 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, 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
szynka konserwowa 36 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2518.06 kcal; Białko ogółem: 130.02 g; Tłuszcz: 77.16 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; Witamina C: 83.77 mg; Wapń: 847.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1109.56 ug; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; WW: 34.49 Por; Potas: 4226.11 mg; Sód: 7508.41 mg; Fosfor: 1980.40 mg; Żelazo: 10.39 mg; Witamina B12: 7.92 ug; Magnez: 402.50 mg; Witamina D: 1.62 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**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa zabelana z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
serek do chleba 1/2szt 62,5 g
(**MLE**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2537.68 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 103.40 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; Witamina C: 79.55 mg; Wapń: 1054.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 977.68 ug; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; WW: 31.02 Por; Potas: 4037.94 mg; Sód: 8217.32 mg; Fosfor: 2261.19 mg; Żelazo: 15.30 mg; Witamina B12: 20.26 ug; Magnez: 422.41 mg; Witamina D: 11.12 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gołabki b/zawijania weget. b/pieczarek 200 g
(**GLU, JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2610.35 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 84.06 g; Węglowodany ogółem: 389.84 g; Witamina C: 116.43 mg; Wapń: 1511.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1832.62 ug; Błonnik pokarmowy: 35.67 g; WW: 38.93 Por; Potas: 4141.22 mg; Sód: 10586.93 mg; Fosfor: 2227.38 mg; Żelazo: 15.11 mg; Witamina B12: 20.60 ug; Magnez: 456.59 mg; Witamina D: 10.56 ug;

2024-09-12

2b-dzienna

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
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
wątroba wieprzowa-projekt 220 g
(**GLU**)

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
mielonka tyrolska 57 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2699.82 kcal; Białko ogółem: 122.06 g; Tłuszcz: 92.39 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; Witamina C: 129.22 mg; Wapń: 841.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 24462.69 ug; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; WW: 36.69 Por; Potas: 4177.88 mg; Sód: 8404.67 mg; Fosfor: 2112.21 mg; Żelazo: 42.72 mg; Witamina B12: 48.68 ug; Magnez: 358.33 mg; Witamina D: 3.02 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
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g

sałata zielona ze śmietaną 80 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2774.05 kcal; Białko ogółem: 141.60 g; Tłuszcz: 101.70 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; Witamina C: 87.71 mg; Wapń: 844.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1075.64 ug; Błonnik pokarmowy: 17.54 g; WW: 33.86 Por; Potas: 4419.37 mg; Sód: 7355.93 mg; Fosfor: 2059.65 mg; Żelazo: 11.11 mg; Witamina B12: 4.89 ug; Magnez: 380.46 mg; Witamina D: 2.41 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
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g

sałata zielona z jogurtem 80 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2755.25 kcal; Białko ogółem: 142.39 g; Tłuszcz: 98.70 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; Witamina C: 88.01 mg; Wapń: 875.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1050.44 ug; Błonnik pokarmowy: 17.54 g; WW: 33.96 Por; Potas: 4456.17 mg; Sód: 7367.43 mg; Fosfor: 2082.05 mg; Żelazo: 11.12 mg; Witamina B12: 4.98 ug; Magnez: 383.56 mg; Witamina D: 2.39 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
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną-cukrzyca 80 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 konserwowa drobiowa w bloku 57 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2719.76 kcal; Białko ogółem: 149.38 g; Tłuszcz: 106.55 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; Witamina C: 87.99 mg; Wapń: 428.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2312.34 ug; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; WW: 31.25 Por; Potas: 4466.24 mg; Sód: 7693.58 mg; Fosfor: 2067.14 mg; Żelazo: 14.03 mg; Witamina B12: 8.20 ug; Magnez: 394.89 mg; Witamina D: 2.64 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
sos tatarski 100 ml
(**MLE, GOR**)

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
naleśniki z serem białym i szpinakiem-projekt 2 szt
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka kebab vegetariańska 150 g
(**MLE**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3054.09 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 114.76 g; Węglowodany ogółem: 410.06 g; Witamina C: 204.08 mg; Wapń: 1781.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2418.81 ug; Błonnik pokarmowy: 29.22 g; WW: 41.25 Por; Potas: 3264.01 mg; Sód: 7790.26 mg; Fosfor: 2078.24 mg; Żelazo: 14.08 mg; Witamina B12: 7.35 ug; Magnez: 378.60 mg; Witamina D: 2.68 ug;

2024-09-13

2b-dzienna

podstawowa

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 170g 180 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
ryba smazona -projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszzonej kapusty 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
jogurt naturalny 150 g
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3047.34 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 113.27 g; Węglowodany ogółem: 427.68 g; Witamina C: 81.71 mg; Wapń: 1126.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1041.16 ug; Błonnik pokarmowy: 36.10 g; WW: 42.72 Por; Potas: 4660.71 mg; Sód: 7699.07 mg; Fosfor: 2468.33 mg; Żelazo: 13.75 mg; Witamina B12: 10.29 ug; Magnez: 533.70 mg; Witamina D: 1.52 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
zraz rybny-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sos grecki dieta 100 g
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**)
jogurt naturalny 150 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2803.71 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 91.01 g; Węglowodany ogółem: 407.48 g; Witamina C: 83.73 mg; Wapń: 1089.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1595.87 ug; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; WW: 40.77 Por; Potas: 4315.60 mg; Sód: 8108.55 mg; Fosfor: 2159.11 mg; Żelazo: 11.41 mg; Witamina B12: 8.88 ug; Magnez: 463.26 mg; Witamina D: 1.33 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
zraz rybny-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
sos grecki dieta 100 g
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**)
jogurt naturalny 150 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2645.46 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 69.76 g; Węglowodany ogółem: 410.10 g; Witamina C: 83.73 mg; Wapń: 1109.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1601.37 ug; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; WW: 41.15 Por; Potas: 4335.60 mg; Sód: 8203.55 mg; Fosfor: 2194.11 mg; Żelazo: 11.44 mg; Witamina B12: 9.05 ug; Magnez: 465.26 mg; Witamina D: 1.35 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

schab gotowany 30 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

zraz rybny-projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)

ziemniaki 250 250 g

sos grecki dieta 100 g

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 razowy 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

jogurt naturalny 150 g

ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2588.29 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 97.45 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; Witamina C: 68.67 mg; Wapń: 1136.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1730.09 ug; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; WW: 34.09 Por; Potas: 4362.15 mg; Sód: 8464.53 mg; Fosfor: 2332.94 mg; Żelazo: 12.43 mg; Witamina B12: 9.01 ug; Magnez: 480.12 mg; Witamina D: 1.74 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml

(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

dżem 40g do zupy 40 g

ser homogenizowany 150 g
(*MLE*)

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

ryba smazona -projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)

ziemniaki 250 250 g

surówka z kiszzonej kapusty 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb razowy 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

nutella 50 g

jogurt naturalny 150 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3055.99 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 101.32 g; Węglowodany ogółem: 460.75 g; Witamina C: 91.63 mg; Wapń: 1150.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1036.56 ug; Błonnik pokarmowy: 38.44 g; WW: 46.11 Por; Potas: 4746.31 mg; Sód: 6911.07 mg; Fosfor: 2405.03 mg; Żelazo: 13.37 mg; Witamina B12: 9.92 ug; Magnez: 571.70 mg; Witamina D: 1.05 ug;

2024-09-14**2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

twaróg na słono 100 g
(*MLE*)

miod 25 g

sałata -projekt 15 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

gulasz wieprzowy pilotaz-podstawowa 205 g
(*GLU*)

ziemniaki 250 250 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

szynka konserwowa 36 g

sałatka wiosenna z ogórkiem,cebula

czerwoną 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2653.84 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 97.83 g; Węglowodany ogółem: 370.27 g; Witamina C: 110.09 mg; Wapń: 788.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 874.65 ug; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; WW: 37.02 Por; Potas: 4224.26 mg; Sód: 5741.36 mg; Fosfor: 1537.66 mg; Żelazo: 10.70 mg; Witamina B12: 3.75 ug; Magnez: 351.04 mg; Witamina D: 1.52 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg na słono 100 g
(*MLE*)

miod 25 g

sałata -projekt 15 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 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

szynka konserwowa 36 g

sałata wiosenna z sałaty ziel. i

pomidora 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2842.44 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 107.31 g; Węglowodany ogółem: 379.93 g; Witamina C: 111.89 mg; Wapń: 825.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2713.45 ug; Błonnik pokarmowy: 24.55 g; WW: 38.01 Por; Potas: 4626.47 mg; Sód: 7693.74 mg; Fosfor: 1653.68 mg; Żelazo: 12.07 mg; Witamina B12: 4.14 ug; Magnez: 387.64 mg; Witamina D: 1.88 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg na słono 100 g
(*MLE*)

miod 25 g

sałata -projekt 15 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

gulasz wołowy-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

szynka konserwowa 36 g

sałata wiosenna z sałaty ziel. i

pomidora 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2568.19 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 77.88 g; Węglowodany ogółem: 375.75 g; Witamina C: 112.82 mg; Wapń: 819.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2646.05 ug; Błonnik pokarmowy: 24.70 g; WW: 37.62 Por; Potas: 4663.55 mg; Sód: 7084.08 mg; Fosfor: 1660.76 mg; Żelazo: 13.25 mg; Witamina B12: 4.86 ug; Magnez: 384.39 mg; Witamina D: 1.23 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słońo 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwi i jabłka dieta cukrz
100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 36 g
sałatka wiosenna z ogórkiem,cebula
czerwoną 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2679.04 kcal; Białko ogółem: 130.87 g; Tłuszcz: 94.06 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; Witamina C: 123.85 mg; Wapń: 746.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3059.90 ug; Błonnik pokarmowy: 39.37 g; WW: 36.07 Por; Potas: 5440.56 mg; Sód: 7364.41 mg; Fosfor: 2140.42 mg; Żelazo: 19.88 mg; Witamina B12: 20.25 ug; Magnez: 474.80 mg; Witamina D: 11.10 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słońo 100 g
(**MLE**)
miód 25 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierogi ruskie -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**)
sałatka wiosenna z ogórkiem,cebula
czerwoną 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2716.79 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 89.38 g; Węglowodany ogółem: 405.38 g; Witamina C: 83.44 mg; Wapń: 938.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1013.95 ug; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; WW: 40.85 Por; Potas: 3336.16 mg; Sód: 5157.56 mg; Fosfor: 1534.35 mg; Żelazo: 9.11 mg; Witamina B12: 4.07 ug; Magnez: 297.54 mg; Witamina D: 0.97 ug;