

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**2024-09-15****2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
surówka coleslaw kolorowa 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2763.65 kcal; Białko ogółem: 125.77 g; Tłuszcz: 95.88 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; Witamina C: 129.00 mg; Wapń: 836.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 945.48 ug; Błonnik pokarmowy: 27.09 g; WW: 37.14 Por; Potas: 4379.24 mg; Sód: 8691.98 mg; Fosfor: 1895.91 mg; Żelazo: 11.92 mg; Witamina B12: 4.00 ug; Magnez: 376.72 mg; Witamina D: 4.75 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3082.45 kcal; Białko ogółem: 138.34 g; Tłuszcz: 91.74 g; Węglowodany ogółem: 452.36 g; Witamina C: 92.06 mg; Wapń: 829.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2085.68 ug; Błonnik pokarmowy: 32.84 g; WW: 45.24 Por; Potas: 4740.29 mg; Sód: 9038.98 mg; Fosfor: 2064.28 mg; Żelazo: 14.30 mg; Witamina B12: 4.06 ug; Magnez: 422.37 mg; Witamina D: 4.78 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa na mleku w proszku 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g
jabłko 1 szt

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2738.30 kcal; Białko ogółem: 128.58 g; Tłuszcz: 92.90 g; Węglowodany ogółem: 370.65 g; Witamina C: 93.12 mg; Wapń: 819.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2048.43 ug; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; WW: 36.95 Por; Potas: 4678.24 mg; Sód: 8516.73 mg; Fosfor: 1962.13 mg; Żelazo: 12.56 mg; Witamina B12: 3.67 ug; Magnez: 383.17 mg; Witamina D: 4.89 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 57 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych -cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2702.20 kcal; Białko ogółem: 138.81 g; Tłuszcz: 104.09 g; Węglowodany ogółem: 328.88 g; Witamina C: 86.96 mg; Wapń: 709.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2097.60 ug; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; WW: 32.81 Por; Potas: 4215.15 mg; Sód: 9159.97 mg; Fosfor: 1942.27 mg; Żelazo: 13.73 mg; Witamina B12: 3.59 ug; Magnez: 369.83 mg; Witamina D: 5.09 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa na mleku w proszku 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron z mieszanką warzywną-projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
sos śmietanowo-serowy 130 ml
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 90 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3092.96 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 118.66 g; Węglowodany ogółem: 419.99 g; Witamina C: 97.11 mg; Wapń: 2237.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1366.64 ug; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; WW: 41.95 Por; Potas: 2640.18 mg; Sód: 5158.99 mg; Fosfor: 2267.40 mg; Żelazo: 10.02 mg; Witamina B12: 6.05 ug; Magnez: 293.33 mg; Witamina D: 1.95 ug;

2024-09-16

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
ser ziarnisty 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 50 g

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
bigos projekt 350 g
(**GLU, SOJ, SEL**)
chleb 100g 100 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

chleb 100g 100 g
(**GLU**)

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
pasztet z indyka 100 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 : 3143.95 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 109.91 g; Węglowodany ogółem: 462.38 g; Witamina C: 147.03 mg; Wapń: 1026.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3169.64 ug; Błonnik pokarmowy: 38.30 g; WW: 46.07 Por; Potas: 4204.00 mg; Sód: 8526.66 mg; Fosfor: 1712.94 mg; Żelazo: 19.03 mg; Witamina B12: 13.20 ug; Magnez: 410.74 mg; Witamina D: 2.03 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
ser ziarnisty 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 50 g

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
pasztet z indyka 100 g
(**GLU, GOR**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3069.02 kcal; Białko ogółem: 121.79 g; Tłuszcz: 107.31 g; Węglowodany ogółem: 431.86 g; Witamina C: 72.18 mg; Wapń: 906.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4529.81 ug; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; WW: 43.24 Por; Potas: 3888.55 mg; Sód: 6274.72 mg; Fosfor: 1771.74 mg; Żelazo: 19.33 mg; Witamina B12: 14.84 ug; Magnez: 380.18 mg; Witamina D: 2.39 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
ser ziarnisty 150 g
masło mix 20g 20 g
miód 50 g

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
makaron nitki 200 g
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

szynka konserwowa drobiowa 90 g
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2810.84 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 80.17 g; Węglowodany ogółem: 429.48 g; Witamina C: 67.98 mg; Wapń: 865.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2128.14 ug; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; WW: 43.02 Por; Potas: 3805.54 mg; Sód: 7719.15 mg; Fosfor: 1739.08 mg; Żelazo: 15.12 mg; Witamina B12: 5.49 ug; Magnez: 385.23 mg; Witamina D: 1.80 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
kielbasa żywiecka- 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(**GLU, GOR**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2907.72 kcal; Białko ogółem: 131.33 g; Tłuszcz: 116.07 g; Węglowodany ogółem: 366.62 g; Witamina C: 157.87 mg; Wapń: 473.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4892.41 ug; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; WW: 36.55 Por; Potas: 3838.83 mg; Sód: 7128.93 mg; Fosfor: 1738.81 mg; Żelazo: 21.12 mg; Witamina B12: 14.54 ug; Magnez: 362.44 mg; Witamina D: 3.45 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miód 50 g

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
bigos wegetariański--projekt 350 g
chleb 100g 100 g
(**GLU**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

napój owocowy z jabłek 400 ml
chleb 100g 100 g
(*GLU*)

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
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 :

2915.23 kcal; Białko ogółem: 85.11 g;
Tłuszcz: 95.31 g; Węglowodany ogółem: 466.49 g; Witamina C: 141.69 mg; Wapń: 1033.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 968.86 ug; Błonnik pokarmowy: 37.00 g; WW: 46.53 Por; Potas: 3849.01 mg; Sód: 6508.67 mg; Fosfor: 1562.25 mg; Żelazo: 13.30 mg; Witamina B12: 3.61 ug; Magnez: 366.38 mg; Witamina D: 1.48 ug;

2024-09-17**2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)

zrazy po węgiersku -projekt 230 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
jajko gotowane 100 g
(*JAJ*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2850.53 kcal; Białko ogółem: 107.53 g;
Tłuszcz: 114.74 g; Węglowodany ogółem: 374.84 g; Witamina C: 146.36 mg; Wapń: 1344.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1918.47 ug; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; WW: 37.64 Por; Potas: 4298.03 mg; Sód: 8576.55 mg; Fosfor: 1977.18 mg; Żelazo: 13.12 mg; Witamina B12: 6.03 ug; Magnez: 389.31 mg; Witamina D: 3.33 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
twarog z koperkiem 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 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
jajko gotowane 100 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2628.12 kcal; Białko ogółem: 104.20 g;
Tłuszcz: 95.39 g; Węglowodany ogółem: 362.58 g; Witamina C: 93.27 mg; Wapń: 1035.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1340.01 ug; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; WW: 36.41 Por; Potas: 4141.51 mg; Sód: 11069.45 mg; Fosfor: 1864.76 mg; Żelazo: 12.43 mg; Witamina B12: 6.04 ug; Magnez: 390.74 mg; Witamina D: 3.05 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
twarog z koperkiem 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem zabelana-wątro 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 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 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2673.86 kcal; Białko ogółem: 93.80 g;
Tłuszcz: 105.36 g; Węglowodany ogółem: 363.46 g; Witamina C: 96.49 mg; Wapń: 887.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1018.11 ug; Błonnik pokarmowy: 27.60 g; WW: 36.41 Por; Potas: 4142.21 mg; Sód: 8761.46 mg; Fosfor: 1718.81 mg; Żelazo: 10.25 mg; Witamina B12: 4.79 ug; Magnez: 365.59 mg; Witamina D: 1.44 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)

2. śniadanie

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

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 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*)
schab gotowany 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2711.23 kcal; Białko ogółem: 114.92 g;
Tłuszcz: 116.29 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; Witamina C: 89.49 mg; Wapń: 912.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1486.68 ug; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; WW: 32.90 Por; Potas: 3932.85 mg; Sód: 10457.74 mg; Fosfor: 1903.62 mg; Żelazo: 13.58 mg; Witamina B12: 5.75 ug; Magnez: 380.02 mg; Witamina D: 3.48 ug;

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pora z serem żółtym 100 g
(**MLE, GOR**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
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
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2880.49 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 97.85 g; Węglowodany ogółem: 411.12 g; Witamina C: 71.69 mg; Wapń: 1444.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1507.27 ug; Błonnik pokarmowy: 24.84 g; WW: 41.39 Por; Potas: 2582.26 mg; Sód: 4817.90 mg; Fosfor: 1834.40 mg; Żelazo: 11.83 mg; Witamina B12: 6.75 ug; Magnez: 274.94 mg; Witamina D: 2.63 ug;

2024-09-18

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa zwyczajna 110g 120 g
(**SOJ, SEL**)
musztarda 11 g
(**GOR**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
kotlet z piersi z kurczaka-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 razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2840.98 kcal; Białko ogółem: 120.03 g; Tłuszcz: 117.04 g; Węglowodany ogółem: 358.31 g; Witamina C: 100.39 mg; Wapń: 1100.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1019.77 ug; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; WW: 35.88 Por; Potas: 4545.22 mg; Sód: 8200.82 mg; Fosfor: 2343.09 mg; Żelazo: 15.48 mg; Witamina B12: 4.29 ug; Magnez: 464.10 mg; Witamina D: 1.88 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
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**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 razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2729.15 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 108.91 g; Węglowodany ogółem: 355.83 g; Witamina C: 95.79 mg; Wapń: 850.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1150.82 ug; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; WW: 35.59 Por; Potas: 4455.51 mg; Sód: 8912.36 mg; Fosfor: 1811.05 mg; Żelazo: 13.77 mg; Witamina B12: 3.69 ug; Magnez: 435.25 mg; Witamina D: 1.34 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkami miazga 130 g
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**)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2650.31 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 94.80 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; Witamina C: 91.68 mg; Wapń: 794.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1124.70 ug; Błonnik pokarmowy: 21.79 g; WW: 35.39 Por; Potas: 4366.35 mg; Sód: 8795.50 mg; Fosfor: 1698.89 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina B12: 3.67 ug; Magnez: 389.01 mg; Witamina D: 1.09 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**)
ryba w folii z jarzynami 80 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną-cukrzyca 80 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2554.26 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Tłuszcz: 102.55 g; Węglowodany ogółem: 313.77 g; Witamina C: 84.49 mg; Wapń: 627.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1348.95 ug; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; WW: 31.19 Por; Potas: 4315.16 mg; Sód: 8844.24 mg; Fosfor: 2077.64 mg; Żelazo: 12.19 mg; Witamina B12: 6.95 ug; Magnez: 465.54 mg; Witamina D: 1.19 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

grycikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
papryka fasz., ryżem, pieczarkami i serem żółtym 350 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(*GLU*)
pomidor 50 g 50 g
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2619.19 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 103.00 g; Węglowodany ogółem: 344.51 g; Witamina C: 486.65 mg; Wapń: 1984.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3094.67 ug; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; WW: 34.68 Por; Potas: 3471.89 mg; Sód: 5315.31 mg; Fosfor: 2727.29 mg; Żelazo: 11.79 mg; Witamina B12: 8.86 ug; Magnez: 387.56 mg; Witamina D: 2.17 ug;

2024-09-19

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(*MLE*)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-normalne -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
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
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2874.97 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 98.24 g; Węglowodany ogółem: 429.09 g; Witamina C: 69.82 mg; Wapń: 852.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3066.34 ug; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; WW: 43.08 Por; Potas: 3201.58 mg; Sód: 7297.10 mg; Fosfor: 1635.37 mg; Żelazo: 12.20 mg; Witamina B12: 3.72 ug; Magnez: 364.33 mg; Witamina D: 2.24 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(*MLE*)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
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
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3020.47 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 108.86 g; Węglowodany ogółem: 429.09 g; Witamina C: 76.46 mg; Wapń: 868.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3437.84 ug; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; WW: 43.06 Por; Potas: 3445.13 mg; Sód: 7445.10 mg; Fosfor: 1736.37 mg; Żelazo: 13.18 mg; Witamina B12: 4.06 ug; Magnez: 382.83 mg; Witamina D: 2.57 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(*MLE*)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy 55g/130ml 185 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
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
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2895.67 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 99.92 g; Węglowodany ogółem: 424.17 g; Witamina C: 74.72 mg; Wapń: 861.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3352.04 ug; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; WW: 42.57 Por; Potas: 3298.35 mg; Sód: 7028.06 mg; Fosfor: 1665.49 mg; Żelazo: 12.64 mg; Witamina B12: 3.77 ug; Magnez: 370.03 mg; Witamina D: 2.29 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. Śniadanie

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

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
surówka z marchwii i jabłek-cukrzyca 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

twaróg z cebulą 50 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2949.98 kcal; Białko ogółem: 134.64 g; Tłuszcz: 116.72 g; Węglowodany ogółem: 375.18 g; Witamina C: 68.40 mg; Wapń: 750.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3609.88 ug; Błonnik pokarmowy: 38.20 g; WW: 37.47 Por; Potas: 3554.40 mg; Sód: 7788.95 mg; Fosfor: 2111.48 mg; Żelazo: 16.66 mg; Witamina B12: 19.85 ug; Magnez: 386.63 mg; Witamina D: 12.20 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(*MLE*)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kotlety ziemniaczane-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
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
pasta z jarzyn i fasoli 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3105.07 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 87.81 g; Węglowodany ogółem: 531.89 g; Witamina C: 164.04 mg; Wapń: 983.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4926.89 ug; Błonnik pokarmowy: 51.41 g; WW: 53.27 Por; Potas: 5803.27 mg; Sód: 3849.52 mg; Fosfor: 1787.15 mg; Żelazo: 16.79 mg; Witamina B12: 2.97 ug; Magnez: 499.48 mg; Witamina D: 0.96 ug;

2024-09-20**2b****podstawowa****Śniadanie**

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
powidło do zupy 40 g

Obiad

kwaśnica z wędliną 500 ml
(*GLU, SOJ, SEL*)
ryż do obiadu na gesto 200 g
(*MLE*)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
kiełbasa żywiecka- 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3170.81 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 115.58 g; Węglowodany ogółem: 454.51 g; Witamina C: 100.61 mg; Wapń: 1368.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1089.19 ug; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; WW: 45.54 Por; Potas: 4054.85 mg; Sód: 5211.85 mg; Fosfor: 2097.45 mg; Żelazo: 15.34 mg; Witamina B12: 20.57 ug; Magnez: 391.88 mg; Witamina D: 10.95 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
powidło do zupy 40 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż do obiadu na gesto 200 g
(*MLE*)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2943.20 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 90.75 g; Węglowodany ogółem: 453.78 g; Witamina C: 88.48 mg; Wapń: 1065.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1275.85 ug; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; WW: 45.57 Por; Potas: 3870.44 mg; Sód: 4052.95 mg; Fosfor: 1962.55 mg; Żelazo: 11.39 mg; Witamina B12: 7.58 ug; Magnez: 399.67 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
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
powidło do zupy 40 g

Obiad

jarzynowa z ziemniakami niskotłuszczowe 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż do obiadu na gesto 200 g
(*MLE*)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2872.15 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 90.62 g; Węglowodany ogółem: 437.27 g; Witamina C: 78.68 mg; Wapń: 1062.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1275.15 ug; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; WW: 43.94 Por; Potas: 3554.84 mg; Sód: 4047.95 mg; Fosfor: 1920.00 mg; Żelazo: 10.99 mg; Witamina B12: 7.56 ug; Magnez: 383.07 mg; Witamina D: 1.33 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

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

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

pień z kurczaka 30g 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

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

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2659.34 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 96.90 g; Węglowodany ogółem: 348.38 g; Witamina C: 118.30 mg; Wapń: 1078.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2363.97 ug; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; WW: 34.79 Por; Potas: 3520.78 mg; Sód: 5500.63 mg; Fosfor: 2092.13 mg; Żelazo: 18.02 mg; Witamina B12: 20.70 ug; Magnez: 399.38 mg; Witamina D: 11.72 ug;

wegetariańska

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml

(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150 g

(*MLE*)

powidło do zupy 40 g

Obiad

kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml
(*GLU, SEL*)

ryż do obiadu na gesto 200 g
(*MLE*)

sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

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

ser topiony 100 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3311.51 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 126.00 g; Węglowodany ogółem: 462.06 g; Witamina C: 100.61 mg; Wapń: 1845.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1292.19 ug; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; WW: 46.35 Por; Potas: 3853.85 mg; Sód: 5528.45 mg; Fosfor: 2670.65 mg; Żelazo: 14.29 mg; Witamina B12: 21.67 ug; Magnez: 395.48 mg; Witamina D: 10.60 ug;

2024-09-21

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

pieczeń rzymska 36 g

pieczeń rzymska 57 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

gulasz z udźca z indyka- pods pilotaż 205 g
(*GLU*)

ryż 200 g

bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)

szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2760.53 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 100.66 g; Węglowodany ogółem: 373.90 g; Witamina C: 87.77 mg; Wapń: 778.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1492.78 ug; Błonnik pokarmowy: 28.50 g; WW: 37.61 Por; Potas: 3304.12 mg; Sód: 8934.81 mg; Fosfor: 1784.31 mg; Żelazo: 11.15 mg; Witamina B12: 4.49 ug; Magnez: 352.82 mg; Witamina D: 1.46 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(*GLU*)

ryż 200 g

bukiet z jarzyn z bułką i masłem 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 100 g
(*MLE*)

szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2684.53 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 87.86 g; Węglowodany ogółem: 369.50 g; Witamina C: 87.77 mg; Wapń: 774.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1455.78 ug; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; WW: 37.21 Por; Potas: 3450.12 mg; Sód: 10257.81 mg; Fosfor: 1915.31 mg; Żelazo: 12.05 mg; Witamina B12: 4.60 ug; Magnez: 368.82 mg; Witamina D: 1.67 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 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 pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)

szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2645.98 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 82.76 g; Węglowodany ogółem: 372.27 g; Witamina C: 61.37 mg; Wapń: 771.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2065.08 ug; Błonnik pokarmowy: 22.83 g; WW: 37.45 Por; Potas: 3478.82 mg; Sód: 10269.01 mg; Fosfor: 1921.16 mg; Żelazo: 11.58 mg; Witamina B12: 4.67 ug; Magnez: 367.02 mg; Witamina D: 1.67 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g
(**JAJ, MLE**)

Obiad

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

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż
205 g
(**GLU**)

ryż 200 g

bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

twaróg z koperkiem 100 g
(**MLE**)

szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2573.88 kcal; Białko ogółem: 120.97 g;

Tłuszcz: 87.95 g; Węglowodany

ogółem: 353.09 g; Witamina C: 102.75

mg; Wapń: 543.01 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1733.45 ug; Błonnik

pokarmowy: 32.74 g; WW: 35.43 Por;

Potas: 3331.73 mg; Sód: 12250.60 mg;

Fosfor: 1892.56 mg; Żelazo: 14.37 mg;

Witamina B12: 4.17 ug; Magnez:

386.68 mg; Witamina D: 2.28 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

pasta z jajek z serem żółtym 100 g
(**JAJ, MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

pierogi ruskie -projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)

bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

twaróg z koperkiem 100 g
(**MLE**)

dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2771.88 kcal; Białko ogółem: 94.58 g;

Tłuszcz: 96.18 g; Węglowodany

ogółem: 408.55 g; Witamina C: 112.92

mg; Wapń: 1137.60 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1721.23 ug; Błonnik

pokarmowy: 29.59 g; WW: 41.27 Por;

Potas: 3013.72 mg; Sód: 9668.61 mg;

Fosfor: 1590.80 mg; Żelazo: 10.84 mg;

Witamina B12: 4.29 ug; Magnez:

333.52 mg; Witamina D: 1.74 ug;