

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024-08-25

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
kielbasa parówkowa 90 g
masło mix 20g 20 g
musztarda 11 g
(*GOR*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 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
twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2699.64 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 94.00 g; Węglowodany ogółem: 358.80 g; Witamina C: 116.58 mg; Wapń: 858.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1326.78 ug; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; WW: 35.94 Por; Potas: 4071.58 mg; Sód: 9532.69 mg; Fosfor: 1824.50 mg; Żelazo: 12.62 mg; Witamina B12: 3.82 ug; Magnez: 404.91 mg; Witamina D: 4.85 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
szynka topatkowa 57 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 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
twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2678.95 kcal; Białko ogółem: 137.08 g; Tłuszcz: 89.45 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; Witamina C: 116.58 mg; Wapń: 874.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1345.23 ug; Błonnik pokarmowy: 21.27 g; WW: 35.13 Por; Potas: 4121.83 mg; Sód: 9250.89 mg; Fosfor: 1940.15 mg; Żelazo: 12.04 mg; Witamina B12: 3.99 ug; Magnez: 389.52 mg; Witamina D: 4.76 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
szynka topatkowa 57 g
masło mix 20g 20 g
pomidor 50 g 50 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, 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 pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2678.65 kcal; Białko ogółem: 137.06 g; Tłuszcz: 86.34 g; Węglowodany ogółem: 358.93 g; Witamina C: 89.69 mg; Wapń: 858.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2187.58 ug; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; WW: 36.01 Por; Potas: 4251.68 mg; Sód: 9122.59 mg; Fosfor: 1942.31 mg; Żelazo: 12.26 mg; Witamina B12: 4.03 ug; Magnez: 385.32 mg; Witamina D: 4.74 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka topatkowa 57 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 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
twaróg z rzodkiewką 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2561.18 kcal; Białko ogółem: 149.09 g; Tłuszcz: 95.96 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; Witamina C: 116.14 mg; Wapń: 448.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1552.55 ug; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; WW: 30.00 Por; Potas: 4162.43 mg; Sód: 9937.15 mg; Fosfor: 1980.68 mg; Żelazo: 14.23 mg; Witamina B12: 3.82 ug; Magnez: 395.23 mg; Witamina D: 6.00 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa na mleku w proszku 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(*MLE*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(*GLU, JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2726.37 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 97.67 g; Węglowodany ogółem: 387.35 g; Witamina C: 117.44 mg; Wapń: 1501.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1496.40 ug; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; WW: 38.69 Por; Potas: 4429.55 mg; Sód: 8865.80 mg; Fosfor: 2092.33 mg; Żelazo: 13.69 mg; Witamina B12: 3.90 ug; Magnez: 460.28 mg; Witamina D: 0.93 ug;

2024-08-26

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 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 100 g
(**JAJ**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2774.67 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 96.76 g; Węglowodany ogółem: 393.00 g; Witamina C: 54.11 mg; Wapń: 1321.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1286.26 ug; Błonnik pokarmowy: 23.09 g; WW: 39.36 Por; Potas: 2613.66 mg; Sód: 8048.65 mg; Fosfor: 1714.28 mg; Żelazo: 12.19 mg; Witamina B12: 5.72 ug; Magnez: 316.98 mg; Witamina D: 2.90 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
dżem 40g do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, SOJ**)
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**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2857.52 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 86.43 g; Węglowodany ogółem: 432.58 g; Witamina C: 178.26 mg; Wapń: 1077.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1257.31 ug; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; WW: 43.37 Por; Potas: 3150.40 mg; Sód: 7912.60 mg; Fosfor: 1702.04 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina B12: 5.40 ug; Magnez: 341.95 mg; Witamina D: 2.95 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
dżem 40g do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 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 w bloku 57 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2816.47 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 95.44 g; Węglowodany ogółem: 400.64 g; Witamina C: 56.22 mg; Wapń: 860.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1673.71 ug; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; WW: 40.13 Por; Potas: 3056.81 mg; Sód: 5143.85 mg; Fosfor: 1651.62 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina B12: 4.60 ug; Magnez: 319.58 mg; Witamina D: 1.89 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, SOJ**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2669.62 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 93.66 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; Witamina C: 163.88 mg; Wapń: 1037.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1632.51 ug; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; WW: 35.45 Por; Potas: 2950.99 mg; Sód: 8405.16 mg; Fosfor: 1869.70 mg; Żelazo: 14.32 mg; Witamina B12: 5.45 ug; Magnez: 335.39 mg; Witamina D: 4.03 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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 100 g
(**JAJ**)

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2653.87 kcal; Białko ogółem: 94.75 g;

Tłuszcz: 86.05 g; Węglowodany

ogółem: 397.62 g; Witamina C: 66.67

mg; Wapń: 1330.10 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1366.76 ug; Błonnik

pokarmowy: 25.94 g; WW: 39.79 Por;

Potas: 2698.86 mg; Sód: 7597.25 mg;

Fosfor: 1734.08 mg; Żelazo: 11.97 mg;

Witamina B12: 5.31 ug; Magnez:

315.18 mg; Witamina D: 3.86 ug;

2024-08-27

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(**GLU, MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

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

pasztet 50 g

(**GLU, GOR**)

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

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

sos mięsny wieprzowy-normalne
-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)

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

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

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2994.49 kcal; Białko ogółem: 113.44 g;

Tłuszcz: 117.46 g; Węglowodany

ogółem: 394.03 g; Witamina C: 53.72

mg; Wapń: 1126.33 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2386.83 ug; Błonnik

pokarmowy: 28.57 g; WW: 39.46 Por;

Potas: 3355.43 mg; Sód: 8053.84 mg;

Fosfor: 2134.18 mg; Żelazo: 15.85 mg;

Witamina B12: 25.35 ug; Magnez:

379.40 mg; Witamina D: 11.49 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(**GLU, MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

schab gotowany 30 g

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

sos mięsny wieprzowy-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 150g 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

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

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2971.84 kcal; Białko ogółem: 116.21 g;

Tłuszcz: 112.63 g; Węglowodany

ogółem: 402.50 g; Witamina C: 70.81

mg; Wapń: 878.93 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2946.68 ug; Błonnik

pokarmowy: 33.45 g; WW: 40.41 Por;

Potas: 3657.58 mg; Sód: 7715.84 mg;

Fosfor: 1895.83 mg; Żelazo: 12.51 mg;

Witamina B12: 4.96 ug; Magnez:

377.50 mg; Witamina D: 2.42 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(**GLU, MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

schab gotowany 30 g

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem z jarzyn
obranych 500 ml

(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

sos mięsny wieprzowy-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

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

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3010.18 kcal; Białko ogółem: 115.43 g;

Tłuszcz: 117.59 g; Węglowodany

ogółem: 401.52 g; Witamina C: 62.45

mg; Wapń: 887.14 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 3064.92 ug; Błonnik

pokarmowy: 33.03 g; WW: 40.29 Por;

Potas: 3660.61 mg; Sód: 7884.14 mg;

Fosfor: 1904.95 mg; Żelazo: 12.27 mg;

Witamina B12: 5.00 ug; Magnez:

377.50 mg; Witamina D: 2.50 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

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

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

ogórek kiszony 50 g 50 g

2. Śniadanie

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

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

Obiad

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

sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)

surówka z warzyw mieszanych
cukrzyca 150 g
(**MLE**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

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

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3103.14 kcal; Białko ogółem: 134.78 g; Tłuszcz: 135.21 g; Węglowodany ogółem: 369.84 g; Witamina C: 68.69 mg; Wapń: 814.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5626.39 ug; Błonnik pokarmowy: 39.62 g; WW: 36.98 Por; Potas: 3786.98 mg; Sód: 8715.35 mg; Fosfor: 2245.66 mg; Żelazo: 20.36 mg; Witamina B12: 29.21 ug; Magnez: 410.43 mg; Witamina D: 12.13 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kotleciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
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
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3281.48 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 143.15 g; Węglowodany ogółem: 410.19 g; Witamina C: 44.04 mg; Wapń: 1669.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1278.54 ug; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; WW: 41.08 Por; Potas: 2822.34 mg; Sód: 4915.32 mg; Fosfor: 2322.03 mg; Żelazo: 13.49 mg; Witamina B12: 22.89 ug; Magnez: 331.00 mg; Witamina D: 11.60 ug;

2024-08-28

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa żywiecka 57 g
twaróg na slono 50 g
(**MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
kotlet schabowy -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
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2913.43 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 102.15 g; Węglowodany ogółem: 416.54 g; Witamina C: 104.49 mg; Wapń: 879.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 837.50 ug; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; WW: 41.66 Por; Potas: 4187.04 mg; Sód: 7020.53 mg; Fosfor: 1672.96 mg; Żelazo: 13.16 mg; Witamina B12: 4.66 ug; Magnez: 357.27 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
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg na slono 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2701.22 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 86.31 g; Węglowodany ogółem: 387.88 g; Witamina C: 90.29 mg; Wapń: 839.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 866.97 ug; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; WW: 38.80 Por; Potas: 4133.27 mg; Sód: 7278.28 mg; Fosfor: 1680.13 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina B12: 4.58 ug; Magnez: 347.16 mg; Witamina D: 2.17 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**)
twaróg na slono 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem drobno starte 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2655.02 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 82.01 g; Węglowodany ogółem: 385.89 g; Witamina C: 91.17 mg; Wapń: 846.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 872.97 ug; Błonnik pokarmowy: 23.34 g; WW: 38.60 Por; Potas: 4188.79 mg; Sód: 7287.44 mg; Fosfor: 1682.93 mg; Żelazo: 12.87 mg; Witamina B12: 4.58 ug; Magnez: 349.96 mg; Witamina D: 2.22 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**)
twaróg na slono 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
mizeria 100 g
(**MLE**)
napój z owoców 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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2414.89 kcal; Białko ogółem: 118.76 g;

Tłuszcz: 85.18 g; Węglowodany

ogółem: 332.19 g; Witamina C: 105.37

mg; Wapń: 542.24 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1416.45 ug; Błonnik

pokarmowy: 39.03 g; WW: 33.20 Por;

Potas: 4330.28 mg; Sód: 8368.71 mg;

Fosfor: 1967.97 mg; Żelazo: 16.06 mg;

Witamina B12: 4.37 ug; Magnez:

447.23 mg; Witamina D: 2.86 ug;

wegetariańska**Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)chleb 150g 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

twaróg na slono 50 g
(**MLE**)

marmolada do zupy 40 g

pomidor 50 g 50 g

Obiadgrycikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)kluski śląskie projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)

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

ser ziarnisty 150 g

miód 25 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3108.87 kcal; Białko ogółem: 84.42 g;

Tłuszcz: 75.09 g; Węglowodany

ogółem: 554.30 g; Witamina C: 121.23

mg; Wapń: 908.73 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 912.70 ug; Błonnik

pokarmowy: 32.81 g; WW: 55.39 Por;

Potas: 4309.59 mg; Sód: 4505.24 mg;

Fosfor: 1528.88 mg; Żelazo: 12.41 mg;

Witamina B12: 3.69 ug; Magnez:

333.51 mg; Witamina D: 2.04 ug;

2024-08-29**2b****podstawowa****Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)chleb 150g 150 g
(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

ser topiony 100 g
(**MLE**)szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

sałata -projekt 15 g

Obiadselerowa z makaronem zabelana 500
ml(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)rumsztyk woł-drobiowy-projekt 120 g
(**GLU**)

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

szynka konserwowa drobiowa w bloku

57 g

jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2799.53 kcal; Białko ogółem: 107.54 g;

Tłuszcz: 116.09 g; Węglowodany

ogółem: 355.98 g; Witamina C: 88.80

mg; Wapń: 1088.06 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1028.60 ug; Błonnik

pokarmowy: 26.89 g; WW: 35.58 Por;

Potas: 3918.18 mg; Sód: 7923.79 mg;

Fosfor: 2076.44 mg; Żelazo: 12.99 mg;

Witamina B12: 5.68 ug; Magnez:

352.22 mg; Witamina D: 2.33 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

sałata -projekt 15 g

Obiadselerowa z makaronem zabelana 500
ml(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt
120 g(**JAJ**)

ziemniaki 250 250 g

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

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa w bloku

57 g

jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2782.04 kcal; Białko ogółem: 110.07 g;

Tłuszcz: 112.00 g; Węglowodany

ogółem: 355.37 g; Witamina C: 174.58

mg; Wapń: 905.38 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 921.37 ug; Błonnik

pokarmowy: 23.79 g; WW: 35.59 Por;

Potas: 4139.34 mg; Sód: 8435.13 mg;

Fosfor: 1726.04 mg; Żelazo: 11.91 mg;

Witamina B12: 5.18 ug; Magnez:

371.85 mg; Witamina D: 2.38 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

sałata -projekt 15 g

Obiadselerowa z makaronem zabelana 500
ml(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt
120 g(**JAJ**)

ziemniaki 250 250 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

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 :

2792.43 kcal; Białko ogółem: 110.83 g;

Tłuszcz: 111.12 g; Węglowodany

ogółem: 359.44 g; Witamina C: 84.57

mg; Wapń: 841.63 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1805.35 ug; Błonnik

pokarmowy: 24.35 g; WW: 36.00 Por;

Potas: 3974.85 mg; Sód: 7057.35 mg;

Fosfor: 1731.76 mg; Żelazo: 11.05 mg;

Witamina B12: 4.86 ug; Magnez:

355.72 mg; Witamina D: 1.59 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g
(*JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(*GLU, SEL*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
pasta z twarogu i ryby 50g 50 g
(*RYB, MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2698.70 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 111.40 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; Witamina C: 171.69 mg; Wapń: 791.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 874.46 ug; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; WW: 34.14 Por; Potas: 4123.85 mg; Sód: 8497.75 mg; Fosfor: 1792.43 mg; Żelazo: 12.83 mg; Witamina B12: 7.96 ug; Magnez: 376.17 mg; Witamina D: 4.29 ug;

wegetariańska

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy.fr3

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 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 z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2983.28 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 143.80 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; Witamina C: 157.87 mg; Wapń: 1925.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2452.50 ug; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; WW: 34.83 Por; Potas: 3663.90 mg; Sód: 5380.40 mg; Fosfor: 2346.16 mg; Żelazo: 14.65 mg; Witamina B12: 6.45 ug; Magnez: 390.97 mg; Witamina D: 2.25 ug;

2024-08-30**2b****podstawowa****Śniadanie**

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g
kielbasa żywiecka- 36 g

Obiad

grochowa z grzankami 500 ml
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 razowy 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 : 2911.21 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 87.07 g; Węglowodany ogółem: 475.63 g; Witamina C: 64.18 mg; Wapń: 1076.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1396.65 ug; Błonnik pokarmowy: 38.70 g; WW: 47.73 Por; Potas: 3310.36 mg; Sód: 7296.83 mg; Fosfor: 1794.01 mg; Żelazo: 13.35 mg; Witamina B12: 3.54 ug; Magnez: 423.27 mg; Witamina D: 0.96 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g
kielbasa żywiecka- 36 g

Obiad

ziemniaczana 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 pszenny 150g 150 g
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 : 2937.80 kcal; Białko ogółem: 85.82 g; Tłuszcz: 89.93 g; Węglowodany ogółem: 463.10 g; Witamina C: 97.45 mg; Wapń: 1038.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1485.60 ug; Błonnik pokarmowy: 21.13 g; WW: 46.43 Por; Potas: 3294.63 mg; Sód: 4293.72 mg; Fosfor: 1490.04 mg; Żelazo: 10.01 mg; Witamina B12: 3.56 ug; Magnez: 312.82 mg; Witamina D: 1.03 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g

masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g
kielbasa żywiecka- 36 g

Obiad

ziemniaczana 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 pszenny 150g 150 g
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 : 2936.30 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 87.82 g; Węglowodany ogółem: 469.61 g; Witamina C: 104.20 mg; Wapń: 1085.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2048.80 ug; Błonnik pokarmowy: 23.76 g; WW: 47.14 Por; Potas: 3550.73 mg; Sód: 4749.17 mg; Fosfor: 1531.77 mg; Żelazo: 10.24 mg; Witamina B12: 3.62 ug; Magnez: 330.12 mg; Witamina D: 1.02 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
kielbasa żywiecka- 36 g

2. śniadanie

strona 6 z 8

Wydrukował: Dietetyk, Data i godzina wydruku: 2024-08-26 13:32:36

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g

Obiad
ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

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

Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb razowy 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 : 2649.91 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 107.59 g; Węglowodany ogółem: 338.42 g; Witamina C: 134.03 mg; Wapń: 1321.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2766.58 ug; Błonnik pokarmowy: 37.90 g; WW: 33.64 Por; Potas: 3662.33 mg; Sód: 5520.02 mg; Fosfor: 2126.60 mg; Żelazo: 19.90 mg; Witamina B12: 19.62 ug; Magnez: 453.39 mg; Witamina D: 11.58 ug;

wegetariańska

Śniadanie
grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)

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

Obiad
grochowa z grzankami 500 ml
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 razowy 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)

Posiłek nocny
produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3085.21 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 93.23 g; Węglowodany ogółem: 496.69 g; Witamina C: 64.18 mg; Wapń: 1707.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1578.45 ug; Błonnik pokarmowy: 38.70 g; WW: 49.83 Por; Potas: 3149.16 mg; Sód: 7347.03 mg; Fosfor: 2120.41 mg; Żelazo: 12.44 mg; Witamina B12: 5.23 ug; Magnez: 424.27 mg; Witamina D: 0.85 ug;

2024-08-31
2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
miód 25 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad
rosół z makaronem -podstaw 500 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
marchewka duszona świeża 130 g
(*GLU*)
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
pieczeń rzymska 57 g
marmolada do zupy 40 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2958.30 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 113.57 g; Węglowodany ogółem: 404.60 g; Witamina C: 80.09 mg; Wapń: 821.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3085.32 ug; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; WW: 40.47 Por; Potas: 4065.61 mg; Sód: 8213.39 mg; Fosfor: 1664.59 mg; Żelazo: 12.01 mg; Witamina B12: 3.90 ug; Magnez: 368.64 mg; Witamina D: 4.28 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad
rosół z makaronem dieta 500 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
marchewka duszona świeża 130 g
(*GLU*)
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
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
marmolada do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2901.80 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 107.29 g; Węglowodany ogółem: 401.77 g; Witamina C: 97.10 mg; Wapń: 808.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3136.57 ug; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; WW: 40.23 Por; Potas: 4186.65 mg; Sód: 8569.51 mg; Fosfor: 1642.90 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina B12: 3.62 ug; Magnez: 363.44 mg; Witamina D: 3.81 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 150g 150 g
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad
rosół z makaronem dieta 500 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
marchewka duszona świeża 130 g
(*GLU*)
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
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
marmolada do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2901.80 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 107.29 g; Węglowodany ogółem: 401.77 g; Witamina C: 97.10 mg; Wapń: 808.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3136.57 ug; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; WW: 40.23 Por; Potas: 4186.65 mg; Sód: 8569.51 mg; Fosfor: 1642.90 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina B12: 3.62 ug; Magnez: 363.44 mg; Witamina D: 3.81 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
herbata b/c 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
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**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2957.48 kcal; Białko ogółem: 141.25 g;
Tłuszcz: 130.08 g; Węglowodany
ogółem: 336.08 g; Witamina C: 129.85
mg; Wapń: 787.53 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1816.49 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.57 g; WW: 33.58 Por;
Potas: 4334.09 mg; Sód: 9252.33 mg;
Fosfor: 2172.39 mg; Żelazo: 13.93 mg;
Witamina B12: 8.19 ug; Magnez:
416.82 mg; Witamina D: 4.92 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
miod 25 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, 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
ser żółty 57 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3054.19 kcal; Białko ogółem: 89.76 g;
Tłuszcz: 119.06 g; Węglowodany
ogółem: 431.78 g; Witamina C: 99.41
mg; Wapń: 1356.80 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1355.08 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.41 g; WW: 43.49 Por;
Potas: 2768.30 mg; Sód: 4761.80 mg;
Fosfor: 1572.10 mg; Żelazo: 9.62 mg;
Witamina B12: 4.35 ug; Magnez:
285.00 mg; Witamina D: 1.02 ug;