

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**2024-09-29****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**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń z karczku-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(**MLE**)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2728.16 kcal; Białko ogółem: 118.10 g; Tłuszcz: 111.70 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; Witamina C: 127.48 mg; Wapń: 960.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1227.32 ug; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; WW: 34.06 Por; Potas: 4126.56 mg; Sód: 7371.67 mg; Fosfor: 1991.65 mg; Żelazo: 12.96 mg; Witamina B12: 4.65 ug; Magnez: 413.73 mg; Witamina D: 1.99 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2740.86 kcal; Białko ogółem: 125.20 g; Tłuszcz: 117.76 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; Witamina C: 151.18 mg; Wapń: 987.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1731.92 ug; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; WW: 32.50 Por; Potas: 4416.03 mg; Sód: 7413.98 mg; Fosfor: 2079.60 mg; Żelazo: 13.84 mg; Witamina B12: 4.95 ug; Magnez: 438.73 mg; Witamina D: 2.29 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

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

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z pietruszką zieloną świeża 100 g
(**MLE**)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2751.04 kcal; Białko ogółem: 120.62 g; Tłuszcz: 111.22 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; Witamina C: 120.78 mg; Wapń: 915.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1242.04 ug; Błonnik pokarmowy: 35.04 g; WW: 35.07 Por; Potas: 4520.41 mg; Sód: 7134.02 mg; Fosfor: 2079.83 mg; Żelazo: 13.15 mg; Witamina B12: 4.89 ug; Magnez: 424.07 mg; Witamina D: 2.18 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój z owocow 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 razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(**MLE**)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2877.88 kcal; Białko ogółem: 142.46 g; Tłuszcz: 125.29 g; Węglowodany ogółem: 327.22 g; Witamina C: 136.31 mg; Wapń: 1047.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1646.32 ug; Błonnik pokarmowy: 36.49 g; WW: 32.51 Por; Potas: 4689.05 mg; Sód: 7974.65 mg; Fosfor: 2469.53 mg; Żelazo: 17.44 mg; Witamina B12: 20.86 ug; Magnez: 474.10 mg; Witamina D: 11.86 ug;

vegetariańska**Śniadanie**

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

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierogi z truskawkami -projekt 350 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(*MLE*)
miód 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2952.91 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 102.57 g; Węglowodany ogółem: 431.55 g; Witamina C: 132.48 mg; Wapń: 853.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1364.12 ug; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; WW: 43.35 Por; Potas: 2750.07 mg; Sód: 2826.30 mg; Fosfor: 1804.43 mg; Żelazo: 10.95 mg; Witamina B12: 7.12 ug; Magnez: 330.68 mg; Witamina D: 1.20 ug;

2024-09-30

2b-dzienna

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2973.54 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 92.69 g; Węglowodany ogółem: 460.65 g; Witamina C: 86.67 mg; Wapń: 1299.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 952.21 ug; Błonnik pokarmowy: 43.39 g; WW: 46.07 Por; Potas: 4601.61 mg; Sód: 7228.86 mg; Fosfor: 2054.27 mg; Żelazo: 18.07 mg; Witamina B12: 4.39 ug; Magnez: 506.96 mg; Witamina D: 1.31 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(*GLU*)
ryż 200 g
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
szynka łopatkowa 57 g
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2864.82 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 445.13 g; Witamina C: 94.63 mg; Wapń: 859.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2465.76 ug; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; WW: 44.59 Por; Potas: 4170.32 mg; Sód: 6606.13 mg; Fosfor: 1831.75 mg; Żelazo: 11.80 mg; Witamina B12: 4.98 ug; Magnez: 373.43 mg; Witamina D: 1.84 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(*GLU*)
ryż 200 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 łopatkowa 57 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3074.27 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 106.15 g; Węglowodany ogółem: 449.47 g; Witamina C: 94.83 mg; Wapń: 949.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2330.46 ug; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; WW: 44.95 Por; Potas: 4220.62 mg; Sód: 7015.83 mg; Fosfor: 1914.95 mg; Żelazo: 10.83 mg; Witamina B12: 5.09 ug; Magnez: 378.83 mg; Witamina D: 1.08 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 konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

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

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(*GLU*)
ryż 200 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)

Kolacja

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2783.12 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 101.40 g; Węglowodany ogółem: 374.08 g; Witamina C: 86.93 mg; Wapń: 750.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3591.66 ug; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; WW: 37.37 Por; Potas: 3888.24 mg; Sód: 7633.13 mg; Fosfor: 1897.11 mg; Żelazo: 14.50 mg; Witamina B12: 9.01 ug; Magnez: 354.57 mg; Witamina D: 2.20 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

dżem 40g do zupy 40 g

jabłko 1 szt

Obiad

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

fasolka po bretońsku-wegetariańska-projekt 350 g
(*GLU, SEL*)

chleb 100g 100 g
(*GLU*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(*MLE*)

jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

pomidor 50 g 50 g

herbata z cukrem 250 ml

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2933.37 kcal; Białko ogółem: 105.71 g;

Tłuszcz: 82.34 g; Węglowodany

ogółem: 483.11 g; Witamina C: 133.43

mg; Wapń: 1524.48 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1308.86 ug; Błonnik

pokarmowy: 47.07 g; WW: 48.36 Por;

Potas: 4817.31 mg; Sód: 8359.84 mg;

Fosfor: 2153.90 mg; Żelazo: 18.95 mg;

Witamina B12: 4.88 ug; Magnez:

533.27 mg; Witamina D: 2.18 ug;

2024-10-01

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 do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

ogórek świeży 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

stek wieprzowy-projekt 120 g
(*GLU*)

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 jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

jajko gotowane 100 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2970.24 kcal; Białko ogółem: 98.56 g;

Tłuszcz: 136.98 g; Węglowodany

ogółem: 363.17 g; Witamina C: 97.84

mg; Wapń: 850.05 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1513.22 ug; Błonnik

pokarmowy: 27.98 g; WW: 36.30 Por;

Potas: 4147.12 mg; Sód: 10282.25 mg;

Fosfor: 1656.06 mg; Żelazo: 13.97 mg;

Witamina B12: 5.30 ug; Magnez:

379.11 mg; Witamina D: 3.72 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

szynka łopatkowa 57 g

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

sałata -projekt 15 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)

ziemniaki 250 250 g

sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)

napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

jajko gotowane 100 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2733.59 kcal; Białko ogółem: 97.60 g;

Tłuszcz: 119.96 g; Węglowodany

ogółem: 338.27 g; Witamina C: 69.14

mg; Wapń: 805.70 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1588.12 ug; Błonnik

pokarmowy: 23.38 g; WW: 33.82 Por;

Potas: 3569.90 mg; Sód: 10647.64 mg;

Fosfor: 1671.10 mg; Żelazo: 11.77 mg;

Witamina B12: 5.89 ug; Magnez:

357.32 mg; Witamina D: 3.34 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

szynka łopatkowa 57 g

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

sałata -projekt 15 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)

ziemniaki 250 250 g

sałata zielona z jogurtem 80 g

napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

sałatka jarzynowa -diety
niskotłuszczowe 100 g

szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2648.09 kcal; Białko ogółem: 97.32 g;

Tłuszcz: 108.51 g; Węglowodany

ogółem: 345.32 g; Witamina C: 76.19

mg; Wapń: 841.71 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1864.32 ug; Błonnik

pokarmowy: 26.01 g; WW: 34.53 Por;

Potas: 3928.40 mg; Sód: 8732.29 mg;

Fosfor: 1652.47 mg; Żelazo: 10.45 mg;

Witamina B12: 4.68 ug; Magnez:

363.42 mg; Witamina D: 1.69 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

szynka łopatkowa 57 g

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)

ziemniaki 250 250 g

sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

jajko gotowane 100 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2669.09 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 116.44 g; Węglowodany ogółem: 324.18 g; Witamina C: 65.91 mg; Wapń: 608.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1518.69 ug; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; WW: 32.30 Por; Potas: 3506.46 mg; Sód: 10851.63 mg; Fosfor: 1678.64 mg; Żelazo: 12.40 mg; Witamina B12: 5.33 ug; Magnez: 359.43 mg; Witamina D: 3.31 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

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

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, 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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2923.94 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 118.00 g; Węglowodany ogółem: 404.92 g; Witamina C: 48.91 mg; Wapń: 840.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1604.22 ug; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; WW: 40.73 Por; Potas: 2845.34 mg; Sód: 8094.21 mg; Fosfor: 1501.54 mg; Żelazo: 10.66 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 350.91 mg; Witamina D: 2.48 ug;

2024-10-02**2b-dzienna****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

pieczarkowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
powidło 60g 60 g

Wartości odżywcze: Energia : 2821.04 kcal; Białko ogółem: 135.56 g; Tłuszcz: 106.65 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; Witamina C: 72.58 mg; Wapń: 839.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2810.94 ug; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; WW: 35.83 Por; Potas: 4459.76 mg; Sód: 5955.18 mg; Fosfor: 1919.18 mg; Żelazo: 14.33 mg; Witamina B12: 4.48 ug; Magnez: 370.93 mg; Witamina D: 6.03 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
powidło 60g 60 g

Wartości odżywcze: Energia : 2649.74 kcal; Białko ogółem: 126.34 g; Tłuszcz: 91.68 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; Witamina C: 78.92 mg; Wapń: 827.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2719.73 ug; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; WW: 35.62 Por; Potas: 4453.36 mg; Sód: 6674.05 mg; Fosfor: 1915.20 mg; Żelazo: 14.16 mg; Witamina B12: 4.57 ug; Magnez: 370.73 mg; Witamina D: 5.37 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
powidło 60g 60 g

Wartości odżywcze: Energia : 2649.74 kcal; Białko ogółem: 126.34 g; Tłuszcz: 91.68 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; Witamina C: 78.92 mg; Wapń: 827.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2719.73 ug; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; WW: 35.62 Por; Potas: 4453.36 mg; Sód: 6674.05 mg; Fosfor: 1915.20 mg; Żelazo: 14.16 mg; Witamina B12: 4.57 ug; Magnez: 370.73 mg; Witamina D: 5.37 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

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

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2563.79 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 92.50 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; Witamina C: 147.63 mg; Wapń: 321.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 646.95 ug; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; WW: 33.51 Por; Potas: 4087.99 mg; Sód: 7457.38 mg; Fosfor: 1724.42 mg; Żelazo: 14.49 mg; Witamina B12: 3.08 ug; Magnez: 348.77 mg; Witamina D: 5.35 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**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pieczarkowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
powidło 60g 60 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2926.99 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 118.50 g; Węglowodany ogółem: 408.42 g; Witamina C: 74.21 mg; Wapń: 1025.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2837.86 ug; Błonnik pokarmowy: 36.51 g; WW: 40.82 Por; Potas: 4573.97 mg; Sód: 5292.44 mg; Fosfor: 1840.62 mg; Żelazo: 14.53 mg; Witamina B12: 4.00 ug; Magnez: 414.64 mg; Witamina D: 1.86 ug;

2024-10-03

2b-dzienna

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**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
boeuf strogonow z wieprzowiną -projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
ryż 200 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3065.52 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 127.85 g; Węglowodany ogółem: 392.03 g; Witamina C: 86.27 mg; Wapń: 1155.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1110.94 ug; Błonnik pokarmowy: 22.63 g; WW: 39.30 Por; Potas: 3136.96 mg; Sód: 6699.26 mg; Fosfor: 2104.93 mg; Żelazo: 10.46 mg; Witamina B12: 4.71 ug; Magnez: 308.73 mg; Witamina D: 2.25 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
ryż 200 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3259.47 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 140.89 g; Węglowodany ogółem: 411.54 g; Witamina C: 106.26 mg; Wapń: 920.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1603.99 ug; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; WW: 41.30 Por; Potas: 3620.64 mg; Sód: 7316.55 mg; Fosfor: 1795.84 mg; Żelazo: 11.82 mg; Witamina B12: 4.96 ug; Magnez: 337.38 mg; Witamina D: 2.10 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
ryż 200 g
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój z owocow 400 ml

Kolacja

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

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)

miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3220.92 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 135.79 g; Węglowodany ogółem: 414.31 g; Witamina C: 79.86 mg; Wapń: 917.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2213.29 ug; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; WW: 41.54 Por; Potas: 3649.34 mg; Sód: 7327.75 mg; Fosfor: 1801.69 mg; Żelazo: 11.34 mg; Witamina B12: 5.04 ug; Magnez: 335.58 mg; Witamina D: 2.10 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
maślanka naturalna 200 ml
(**MLE**)

Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
ryż 200 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

pastą z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)

kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3197.07 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz: 145.50 g; Węglowodany ogółem: 373.36 g; Witamina C: 92.93 mg; Wapń: 965.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1803.06 ug; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; WW: 37.38 Por; Potas: 3547.04 mg; Sód: 8438.83 mg; Fosfor: 2285.27 mg; Żelazo: 14.37 mg; Witamina B12: 5.15 ug; Magnez: 356.62 mg; Witamina D: 3.33 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)

jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabieleną z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

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

ryż 200 g

napój z owoców 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(*MLE*)

miod 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2817.66 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 98.48 g; Węglowodany ogółem: 417.79 g; Witamina C: 388.78 mg; Wapń: 1217.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2353.69 ug; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; WW: 42.03 Por; Potas: 3648.56 mg; Sód: 6365.93 mg; Fosfor: 2049.79 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina B12: 4.41 ug; Magnez: 323.43 mg; Witamina D: 2.32 ug;

2024-10-04

2b-dzienna

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

pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

makaron 200 g
(*GLU, JAJ*)

sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)

napój z owoców 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 : 2965.80 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 105.64 g; Węglowodany ogółem: 430.55 g; Witamina C: 79.36 mg; Wapń: 1118.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2224.88 ug; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; WW: 43.12 Por; Potas: 2816.13 mg; Sód: 7841.77 mg; Fosfor: 1744.81 mg; Żelazo: 14.87 mg; Witamina B12: 24.15 ug; Magnez: 336.82 mg; Witamina D: 11.05 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

dżem 40g do zupy 40 g

pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

makaron 200 g
(*GLU, JAJ*)

sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)

napój z owoców 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 szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2831.10 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 90.25 g; Węglowodany ogółem: 430.95 g; Witamina C: 81.22 mg; Wapń: 840.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2416.23 ug; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; WW: 43.22 Por; Potas: 2827.58 mg; Sód: 7449.32 mg; Fosfor: 1631.21 mg; Żelazo: 11.36 mg; Witamina B12: 11.13 ug; Magnez: 354.17 mg; Witamina D: 1.38 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

dżem 40g do zupy 40 g

szynka konserwowa 36 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

makaron nitki 200 g

sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)

napój z owoców 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 szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2663.80 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 72.74 g; Węglowodany ogółem: 429.78 g; Witamina C: 79.22 mg; Wapń: 820.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1229.13 ug; Błonnik pokarmowy: 24.28 g; WW: 43.11 Por; Potas: 2770.98 mg; Sód: 8912.72 mg; Fosfor: 1605.53 mg; Żelazo: 9.29 mg; Witamina B12: 6.66 ug; Magnez: 361.17 mg; Witamina D: 1.05 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
kielbasa żywiecka- 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2755.49 kcal; Białko ogółem: 121.40 g; Tłuszcz: 117.19 g; Węglowodany ogółem: 328.21 g; Witamina C: 119.70 mg; Wapń: 1364.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4431.85 ug; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; WW: 32.72 Por; Potas: 2813.16 mg; Sód: 8845.69 mg; Fosfor: 2009.69 mg; Żelazo: 21.53 mg; Witamina B12: 29.33 ug; Magnez: 394.46 mg; Witamina D: 11.33 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
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)

sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)
napój z owocow 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 żółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2895.15 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 95.57 g; Węglowodany ogółem: 431.53 g; Witamina C: 77.36 mg; Wapń: 1489.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1239.03 ug; Błonnik pokarmowy: 23.46 g; WW: 43.24 Por; Potas: 2592.98 mg; Sód: 7292.27 mg; Fosfor: 1897.26 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina B12: 20.42 ug; Magnez: 326.87 mg; Witamina D: 10.59 ug;

2024-10-05**2b-dzienna****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasztetowa 90 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)

sos myśliwski -projekt 205 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ryż 200 g
napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3036.48 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 136.45 g; Węglowodany ogółem: 375.53 g; Witamina C: 97.10 mg; Wapń: 1210.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2970.15 ug; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; WW: 37.62 Por; Potas: 3174.92 mg; Sód: 8446.66 mg; Fosfor: 1691.37 mg; Żelazo: 15.54 mg; Witamina B12: 9.91 ug; Magnez: 308.97 mg; Witamina D: 2.43 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)

ryż 200 g
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój z owocow 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**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2985.96 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 118.48 g; Węglowodany ogółem: 388.56 g; Witamina C: 81.34 mg; Wapń: 837.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1112.22 ug; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; WW: 38.96 Por; Potas: 4052.05 mg; Sód: 9651.60 mg; Fosfor: 1877.71 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina B12: 3.94 ug; Magnez: 371.56 mg; Witamina D: 3.77 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)

ryż 200 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój z owocow 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**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2961.16 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 115.28 g; Węglowodany ogółem: 389.08 g; Witamina C: 81.54 mg; Wapń: 850.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1085.42 ug; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; WW: 39.00 Por; Potas: 4068.85 mg; Sód: 8491.30 mg; Fosfor: 1887.67 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina B12: 3.98 ug; Magnez: 364.26 mg; Witamina D: 3.75 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

ryż 200 g

surówka z selera 100 g
(**MLE**)

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

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

szynka łopatkowa 36g 36 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2949.26 kcal; Białko ogółem: 120.72 g;
Tłuszcz: 119.99 g; Węglowodany
ogółem: 377.66 g; Witamina C: 91.69
mg; Wapń: 677.44 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1203.24 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.02 g; WW: 37.68 Por;
Potas: 4106.50 mg; Sód: 9882.68 mg;
Fosfor: 1881.94 mg; Żelazo: 13.61 mg;
Witamina B12: 3.54 ug; Magnez:
383.75 mg; Witamina D: 4.18 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło mix 20g 20 g

pastą z jajek 100 g
(**JAJ**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa zabeliana z ziemniakami
500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

ryż z warzywami i mieszanką
meksykańską 350 g

(**SEL**)

jogurt owocowy 150 ml

napój z owocow 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

ser żółty 57 g
(**MLE**)

sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2691.03 kcal; Białko ogółem: 92.83 g;
Tłuszcz: 93.89 g; Węglowodany
ogółem: 395.95 g; Witamina C: 162.86
mg; Wapń: 1526.82 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1915.60 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.40 g; WW: 39.78 Por;
Potas: 3897.32 mg; Sód: 6139.76 mg;
Fosfor: 1920.26 mg; Żelazo: 13.97 mg;
Witamina B12: 5.94 ug; Magnez:
356.22 mg; Witamina D: 3.83 ug;