

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**2024-10-13****2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa parówkowa 90 g
musztarda 11 g
(**GOR**)
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 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
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2886.95 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 111.92 g; Węglowodany ogółem: 391.38 g; Witamina C: 140.11 mg; Wapń: 863.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1212.17 ug; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; WW: 39.22 Por; Potas: 3860.42 mg; Sód: 7051.45 mg; Fosfor: 1560.95 mg; Żelazo: 11.49 mg; Witamina B12: 4.20 ug; Magnez: 342.55 mg; Witamina D: 1.97 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
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 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
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2961.98 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 118.40 g; Węglowodany ogółem: 392.99 g; Witamina C: 146.75 mg; Wapń: 843.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1621.37 ug; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; WW: 39.36 Por; Potas: 4249.87 mg; Sód: 7020.70 mg; Fosfor: 1712.15 mg; Żelazo: 11.54 mg; Witamina B12: 4.38 ug; Magnez: 357.63 mg; Witamina D: 2.35 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
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 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
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2965.41 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 115.28 g; Węglowodany ogółem: 402.32 g; Witamina C: 116.36 mg; Wapń: 821.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1141.09 ug; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; WW: 40.33 Por; Potas: 4331.67 mg; Sód: 6883.95 mg; Fosfor: 1736.98 mg; Żelazo: 11.56 mg; Witamina B12: 4.42 ug; Magnez: 350.77 mg; Witamina D: 2.32 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

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

2. śniadanie

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

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 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
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2871.21 kcal; Białko ogółem: 129.66 g; Tłuszcz: 125.21 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; Witamina C: 146.31 mg; Wapń: 413.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1828.69 ug; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; WW: 33.63 Por; Potas: 4257.31 mg; Sód: 7504.35 mg; Fosfor: 1758.59 mg; Żelazo: 14.03 mg; Witamina B12: 4.21 ug; Magnez: 363.42 mg; Witamina D: 3.59 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
sałatka wiosenna z ogórkiem 100 g

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, 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
chleb 150g 150 g
(**GLU**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
 twaróg na słodko 100 g
 (MLE)
 miód 25 g
 jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
 2732.80 kcal; Białko ogółem: 97.46 g;
 Tłuszcz: 93.61 g; Węglowodany
 ogółem: 410.84 g; Witamina C: 136.50
 mg; Wapń: 1002.26 mg; Witamina A
 (ekwiw. retinolu): 1519.19 ug; Błonnik
 pokarmowy: 36.96 g; WW: 41.22 Por;
 Potas: 4544.55 mg; Sód: 7624.09 mg;
 Fosfor: 1868.56 mg; Żelazo: 15.56 mg;
 Witamina B12: 4.42 ug; Magnez:
 441.29 mg; Witamina D: 2.48 ug;

2024-10-14

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
 (MLE)
 chleb 150g 150 g
 (GLU)
 masło 20g 20 g
 (MLE)
 ser żółty 57 g
 (MLE)
 powidło do zupy 40 g
 pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
 (GLU, MLE, SEL)
 flaki projekt 350 g
 (GLU)
 chleb 100g 100 g
 (GLU)
 napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
 chleb 150g 150 g
 (GLU)
 masło mix 20g 20 g
 pasta z jajek 100 g
 (JAJ)
 szynka wieprzowa 36g 36 g
 (GLU, SOJ, MLE, SEL)
 sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
 2834.69 kcal; Białko ogółem: 126.10 g;
 Tłuszcz: 101.17 g; Węglowodany
 ogółem: 376.82 g; Witamina C: 45.82
 mg; Wapń: 1425.70 mg; Witamina A
 (ekwiw. retinolu): 1657.31 ug; Błonnik
 pokarmowy: 24.68 g; WW: 37.83 Por;
 Potas: 2964.56 mg; Sód: 6918.49 mg;
 Fosfor: 1703.25 mg; Żelazo: 13.51 mg;
 Witamina B12: 4.84 ug; Magnez:
 336.18 mg; Witamina D: 2.51 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
 (MLE)
 chleb 150g 150 g
 (GLU)
 masło 20g 20 g
 (MLE)
 ser ziarnisty 150 g
 powidło 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
 pasta z jajek 100 g
 (JAJ)
 szynka wieprzowa 36g 36 g
 (GLU, SOJ, MLE, SEL)
 sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
 2878.72 kcal; Białko ogółem: 108.86 g;
 Tłuszcz: 101.29 g; Węglowodany
 ogółem: 409.09 g; Witamina C: 176.77
 mg; Wapń: 1043.77 mg; Witamina A
 (ekwiw. retinolu): 1394.41 ug; Błonnik
 pokarmowy: 27.03 g; WW: 41.03 Por;
 Potas: 3386.21 mg; Sód: 7457.70 mg;
 Fosfor: 1662.72 mg; Żelazo: 13.52 mg;
 Witamina B12: 5.15 ug; Magnez:
 346.63 mg; Witamina D: 3.20 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
 (MLE)
 chleb 150g 150 g
 (GLU)
 masło 20g 20 g
 (MLE)
 ser ziarnisty 150 g
 powidło 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 gotowana wieprzowa 57 g
 (GLU, SOJ, MLE, SEL)
 twaróg 50 g 50 g
 (MLE)
 sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
 2882.47 kcal; Białko ogółem: 112.60 g;
 Tłuszcz: 104.86 g; Węglowodany
 ogółem: 397.44 g; Witamina C: 52.82
 mg; Wapń: 869.37 mg; Witamina A
 (ekwiw. retinolu): 1711.91 ug; Błonnik
 pokarmowy: 24.59 g; WW: 39.83 Por;
 Potas: 3164.41 mg; Sód: 5181.25 mg;
 Fosfor: 1648.02 mg; Żelazo: 11.68 mg;
 Witamina B12: 4.65 ug; Magnez:
 318.18 mg; Witamina D: 2.13 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
 (GLU)
 masło 20g 20 g
 (MLE)
 ser żółty 57 g
 (MLE)
 szynka łopatkowa 36g 36 g
 pomidor 50 g 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)
 kiełbasa krakowska 36 g
 (GLU, SOJ)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
 chleb 150g 150 g
 (GLU)
 masło mix 20g 20 g
 pasta z jajek 100 g
 (JAJ)
 szynka wieprzowa 36g 36 g
 (GLU, SOJ, MLE, SEL)
 sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
 2807.12 kcal; Białko ogółem: 122.56 g;
 Tłuszcz: 111.04 g; Węglowodany
 ogółem: 354.11 g; Witamina C: 173.63
 mg; Wapń: 967.62 mg; Witamina A
 (ekwiw. retinolu): 1645.26 ug; Błonnik
 pokarmowy: 29.28 g; WW: 35.40 Por;
 Potas: 3215.58 mg; Sód: 8219.75 mg;
 Fosfor: 1794.93 mg; Żelazo: 14.16 mg;
 Witamina B12: 4.59 ug; Magnez:
 336.07 mg; Witamina D: 3.65 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
 (MLE)
 chleb 150g 150 g
 (GLU)
 masło 20g 20 g
 (MLE)
 ser żółty 57 g
 (MLE)
 powidło do zupy 40 g
 pomidor 50 g 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

pastą z jajek 100 g
(**JAJ**)

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2732.42 kcal; Białko ogółem: 95.37 g;

Tłuszcz: 96.22 g; Węglowodany

ogółem: 394.96 g; Witamina C: 73.03

mg; Wapń: 1341.42 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1567.36 ug; Błonnik

pokarmowy: 26.80 g; WW: 39.57 Por;

Potas: 2949.86 mg; Sód: 6821.85 mg;

Fosfor: 1742.57 mg; Żelazo: 12.99 mg;

Witamina B12: 5.31 ug; Magnez:

316.83 mg; Witamina D: 3.95 ug;

2024-10-15

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

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**)

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

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 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2828.69 kcal; Białko ogółem: 121.15 g;

Tłuszcz: 96.48 g; Węglowodany

ogółem: 390.24 g; Witamina C: 58.48

mg; Wapń: 1108.78 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2330.08 ug; Błonnik

pokarmowy: 27.42 g; WW: 39.11 Por;

Potas: 3638.75 mg; Sód: 6367.75 mg;

Fosfor: 2235.91 mg; Żelazo: 15.04 mg;

Witamina B12: 25.41 ug; Magnez:

385.15 mg; Witamina D: 10.64 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

schab gotowany-projekt 75 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

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

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 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2740.99 kcal; Białko ogółem: 122.78 g;

Tłuszcz: 85.88 g; Węglowodany

ogółem: 393.94 g; Witamina C: 65.93

mg; Wapń: 842.68 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2345.58 ug; Błonnik

pokarmowy: 29.88 g; WW: 39.58 Por;

Potas: 3724.40 mg; Sód: 5670.40 mg;

Fosfor: 1952.91 mg; Żelazo: 11.00 mg;

Witamina B12: 5.02 ug; Magnez:

367.15 mg; Witamina D: 1.60 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

schab gotowany-projekt 75 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

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

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 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2716.19 kcal; Białko ogółem: 123.14 g;

Tłuszcz: 82.68 g; Węglowodany

ogółem: 394.46 g; Witamina C: 66.13

mg; Wapń: 856.88 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2318.78 ug; Błonnik

pokarmowy: 29.88 g; WW: 39.62 Por;

Potas: 3741.20 mg; Sód: 5675.60 mg;

Fosfor: 1963.11 mg; Żelazo: 11.00 mg;

Witamina B12: 5.06 ug; Magnez:

368.55 mg; Witamina D: 1.57 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

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

pomidor 50 g 50 g

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

2. śniadanie

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

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

Obiad

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

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

kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)

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

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150
g

(**MLE**)

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

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2779.39 kcal; Białko ogółem: 133.37 g; Tłuszcz: 103.57 g; Węglowodany ogółem: 355.60 g; Witamina C: 65.79 mg; Wapń: 751.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4570.75 ug; Błonnik pokarmowy: 34.58 g; WW: 35.59 Por; Potas: 3670.75 mg; Sód: 6925.79 mg; Fosfor: 2215.55 mg; Żelazo: 18.46 mg; Witamina B12: 28.94 ug; Magnez: 386.54 mg; Witamina D: 10.94 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

(*GLU*)

masło 20g 20 g

(*MLE*)

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 kiszonego 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*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3303.53 kcal; Białko ogółem: 112.30 g;

Tłuszcz: 145.04 g; Węglowodany

ogółem: 411.80 g; Witamina C: 55.39

mg; Wapń: 1672.69 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1336.19 ug; Błonnik

pokarmowy: 26.50 g; WW: 41.27 Por;

Potas: 2966.04 mg; Sód: 4919.92 mg;

Fosfor: 2331.48 mg; Żelazo: 13.69 mg;

Witamina B12: 22.89 ug; Magnez:

334.50 mg; Witamina D: 11.61 ug;

2024-10-16

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

(*GLU*)

masło 20g 20 g

(*MLE*)

kielbasa żywiecka 57 g

twaróg na slono 50 g

(*MLE*)

ogórek świeży 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml

(*GLU, SEL*)

kotlet schabowy -projekt 120 g

(*GLU, JAJ*)

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

sałatka z pora 100 g

(*JAJ, MLE, GOR*)

jajko gotowane 50 g

(*JAJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2792.03 kcal; Białko ogółem: 108.95 g;

Tłuszcz: 107.99 g; Węglowodany

ogółem: 373.21 g; Witamina C: 110.10

mg; Wapń: 858.22 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1219.50 ug; Błonnik

pokarmowy: 29.92 g; WW: 37.40 Por;

Potas: 4023.49 mg; Sód: 7323.88 mg;

Fosfor: 1733.44 mg; Żelazo: 14.46 mg;

Witamina B12: 5.31 ug; Magnez:

362.02 mg; Witamina D: 3.44 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

(*GLU*)

masło 20g 20 g

(*MLE*)

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

buraczki zasmażane 130 g

(*GLU, 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 50 g

(*JAJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2589.57 kcal; Białko ogółem: 99.68 g;

Tłuszcz: 90.84 g; Węglowodany

ogółem: 366.43 g; Witamina C: 82.08

mg; Wapń: 795.61 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1543.57 ug; Błonnik

pokarmowy: 26.87 g; WW: 36.71 Por;

Potas: 4184.02 mg; Sód: 6631.93 mg;

Fosfor: 1624.73 mg; Żelazo: 13.46 mg;

Witamina B12: 4.49 ug; Magnez:

353.01 mg; Witamina D: 3.03 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

(*GLU*)

masło 20g 20 g

(*MLE*)

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

buraczki zasmażane 130 g

(*GLU, 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*)

szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2659.87 kcal; Białko ogółem: 103.27 g;

Tłuszcz: 96.97 g; Węglowodany

ogółem: 366.73 g; Witamina C: 82.08

mg; Wapń: 775.71 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1407.57 ug; Błonnik

pokarmowy: 26.87 g; WW: 36.72 Por;

Potas: 4308.92 mg; Sód: 7075.63 mg;

Fosfor: 1634.93 mg; Żelazo: 12.96 mg;

Witamina B12: 3.97 ug; Magnez:

358.41 mg; Witamina D: 2.50 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g

(*GLU*)

masło 20g 20 g

(*MLE*)

kielbasa krakowska 57 g

(*GLU, SOJ*)

twaróg na slono 50 g

(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

(*GLU*)

ser do chleba smakowy 1/2szt 62,5 g

(*MLE*)

Obiad

grysikowa 500 ml

(*GLU, SEL*)

schab duszony-dieta -projekt 205 g

(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kapusta kiszona zasmażana 130 g
(*GLU*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g
sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)

jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2480.74 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 96.25 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; Witamina C: 112.85 mg; Wapń: 427.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1177.84 ug; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; WW: 32.46 Por; Potas: 3877.42 mg; Sód: 8009.82 mg; Fosfor: 1652.15 mg; Żelazo: 14.65 mg; Witamina B12: 4.18 ug; Magnez: 347.70 mg; Witamina D: 3.48 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

marmolada do zupy 40 g

twaróg na slono 50 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

kluski śląskie projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)

sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, MLE*)

buraczki zasmażane 130 g
(*GLU, MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

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

ser zółty 36g 36 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3166.02 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 90.13 g; Węglowodany ogółem: 529.01 g; Witamina C: 134.98 mg; Wapń: 1262.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1394.70 ug; Błonnik pokarmowy: 34.07 g; WW: 52.97 Por; Potas: 4508.44 mg; Sód: 4355.29 mg; Fosfor: 1740.68 mg; Żelazo: 15.04 mg; Witamina B12: 4.43 ug; Magnez: 368.46 mg; Witamina D: 2.96 ug;

2024-10-17

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser topiony 100 g
(*MLE*)

miod 25 g

jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml

(*GLU, JAJ, MLE, 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 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 : 2931.60 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 107.30 g; Węglowodany ogółem: 408.80 g; Witamina C: 110.55 mg; Wapń: 1101.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 983.10 ug; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; WW: 40.92 Por; Potas: 4600.25 mg; Sód: 7150.78 mg; Fosfor: 2168.50 mg; Żelazo: 13.66 mg; Witamina B12: 3.87 ug; Magnez: 414.42 mg; Witamina D: 1.44 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

serek homogenizowany naturalny 150 g

(*MLE*)

miod 25 g

jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml

(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

golabki z kapusty włoskiej i

wieprzowiny 250 g

sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa 90 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2952.21 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 95.33 g; Węglowodany ogółem: 452.13 g; Witamina C: 295.25 mg; Wapń: 1068.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 866.55 ug; Błonnik pokarmowy: 37.35 g; WW: 45.42 Por; Potas: 5023.76 mg; Sód: 8343.80 mg; Fosfor: 1783.39 mg; Żelazo: 12.42 mg; Witamina B12: 3.84 ug; Magnez: 425.80 mg; Witamina D: 1.33 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

serek homogenizowany naturalny 150 g

(*MLE*)

miod 25 g

jabłko gotowane 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml

(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

ryż z warz.i z filetem z kurcz.

niskot-projekt 350 g
(*SEL*)

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 : 2575.65 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 69.84 g; Węglowodany ogółem: 406.01 g; Witamina C: 67.95 mg; Wapń: 819.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1649.20 ug; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; WW: 40.85 Por; Potas: 3400.41 mg; Sód: 6222.28 mg; Fosfor: 1742.08 mg; Żelazo: 10.19 mg; Witamina B12: 3.73 ug; Magnez: 343.77 mg; Witamina D: 0.79 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)

szynka topatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(GLU)
sałatka z pieczarek 50g 50 g
(JAJ, MLE)

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
golabki z kapusty włoskiej i wieprzowiny 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(GLU)
pasta jajeczno -serowa 1/2porcji 50 g
(JAJ, 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 : 2893.49 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 105.02 g; Węglowodany ogółem: 407.03 g; Witamina C: 305.59 mg; Wapń: 810.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1030.68 ug; Błonnik pokarmowy: 41.82 g; WW: 40.73 Por; Potas: 4874.31 mg; Sód: 8908.98 mg; Fosfor: 1853.15 mg; Żelazo: 14.06 mg; Witamina B12: 3.66 ug; Magnez: 401.82 mg; Witamina D: 2.85 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser topiony 100 g
(MLE)
miod 25 g
jabłko 1 szt

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)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3018.98 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 137.04 g; Węglowodany ogółem: 381.56 g; Witamina C: 157.36 mg; Wapń: 1857.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2169.52 ug; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; WW: 38.30 Por; Potas: 3690.68 mg; Sód: 5232.43 mg; Fosfor: 2191.53 mg; Żelazo: 13.41 mg; Witamina B12: 5.21 ug; Magnez: 395.97 mg; Witamina D: 0.96 ug;

2024-10-18

2b

podstawowa

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
dżem 40g do zupy 40 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)

Obiad

grochowa z grzankami 500 ml
makaron z jabłkami i cynamonem-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
pasta z twarogu i ryby 100 g
(RYB, MLE)
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2999.27 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 77.06 g; Węglowodany ogółem: 498.94 g; Witamina C: 48.36 mg; Wapń: 931.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 958.48 ug; Błonnik pokarmowy: 35.52 g; WW: 49.94 Por; Potas: 3224.44 mg; Sód: 9531.14 mg; Fosfor: 1792.02 mg; Żelazo: 13.65 mg; Witamina B12: 10.06 ug; Magnez: 398.03 mg; Witamina D: 5.35 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
dżem 40g do zupy 40 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)
makaron z jabłkami i cynamonem-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
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(MLE)
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2918.15 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 77.30 g; Węglowodany ogółem: 485.42 g; Witamina C: 83.54 mg; Wapń: 836.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1066.60 ug; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; WW: 48.58 Por; Potas: 3316.51 mg; Sód: 6681.23 mg; Fosfor: 1530.58 mg; Żelazo: 10.55 mg; Witamina B12: 3.68 ug; Magnez: 325.81 mg; Witamina D: 1.62 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
dżem 40g do zupy 40 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)
makaron z jabłkami i cynamonem-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
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(MLE)
szynka konserwowa drobiowa w bloku 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2918.15 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 77.30 g; Węglowodany ogółem: 485.42 g; Witamina C: 83.54 mg; Wapń: 836.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1066.60 ug; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; WW: 48.58 Por; Potas: 3316.51 mg; Sód: 6681.23 mg; Fosfor: 1530.58 mg; Żelazo: 10.55 mg; Witamina B12: 3.68 ug; Magnez: 325.81 mg; Witamina D: 1.62 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g

(**GLU**)

masło 20g 20 g

(**MLE**)

konserwa rybna 1/2 szt 120 g

(**RYB**)

kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g

(**GLU, SOJ**)

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

(**GLU**)

pastą 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 owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

(**GLU**)

ser żółty 36g 36 g

(**MLE**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

pastą z twarogu i ryby 100 g

(**RYB, MLE**)

szynka konserwowa drobiowa w bloku

57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2730.70 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 104.92 g; Węglowodany ogółem: 341.01 g; Witamina C: 119.80 mg; Wapń: 1473.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2351.33 ug; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3497.89 mg; Sód: 5495.77 mg; Fosfor: 2270.76 mg; Żelazo: 18.63 mg; Witamina B12: 26.57 ug; Magnez: 413.43 mg; Witamina D: 15.21 ug;

wegetariańska

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml

(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g

(**GLU**)

masło 20g 20 g

(**MLE**)

dżem 40g do zupy 40 g

serek homogenizowany owocowy 150 g

(**MLE**)

Obiad

grochowa z grzankami 500 ml

makaron z jabłkami i

cynamonem-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

pastą z twarogu i ryby 100 g

(**RYB, MLE**)

ser żółty 57 g

(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3262.07 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 92.14 g; Węglowodany ogółem: 518.76 g; Witamina C: 48.36 mg; Wapń: 1561.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1137.88 ug; Błonnik pokarmowy: 35.52 g; WW: 51.92 Por; Potas: 3050.84 mg; Sód: 9682.14 mg; Fosfor: 2105.22 mg; Żelazo: 13.22 mg; Witamina B12: 12.01 ug; Magnez: 394.63 mg; Witamina D: 5.49 ug;

2024-10-19

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g

(**GLU**)

masło 20g 20 g

(**MLE**)

ser do chleba smakowy 125 g

(**MLE**)

kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g

(**GLU, SOJ**)

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

rosół z makaronem -podstaw 500 ml

(**GLU, JAJ, SEL**)

potrawka drobiowa - projekt 290 g

(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

marchewka duszona 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

pieczeń rzymska 57 g

pieczeń rzymska 36 g

ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2953.58 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 127.81 g; Węglowodany ogółem: 362.72 g; Witamina C: 78.55 mg; Wapń: 824.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2932.37 ug; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; WW: 36.27 Por; Potas: 4291.14 mg; Sód: 8565.67 mg; Fosfor: 1813.39 mg; Żelazo: 12.51 mg; Witamina B12: 4.33 ug; Magnez: 388.61 mg; Witamina D: 4.56 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g

(**GLU**)

masło 20g 20 g

(**MLE**)

ser do chleba smakowy 125 g

(**MLE**)

kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g

(**GLU, SOJ**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

rosół z makaronem -podstaw 500 ml

(**GLU, JAJ, SEL**)

potrawka drobiowa - projekt 290 g

(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

marchewka duszona 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 gotowana wieprzowa 57 g

(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

szynka wieprzowa 36g 36 g

(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2929.28 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 124.17 g; Węglowodany ogółem: 360.84 g; Witamina C: 91.05 mg; Wapń: 807.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2966.27 ug; Błonnik pokarmowy: 27.86 g; WW: 36.13 Por; Potas: 4470.34 mg; Sód: 9277.87 mg; Fosfor: 1836.69 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina B12: 4.02 ug; Magnez: 383.61 mg; Witamina D: 4.49 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g

(**GLU**)

masło 20g 20 g

(**MLE**)

ser do chleba smakowy 125 g

(**MLE**)

kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g

(**GLU, SOJ**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

rosół z makaronem -podstaw 500 ml

(**GLU, JAJ, SEL**)

potrawka drobiowa - projekt 290 g

(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

marchewka duszona 130 g

(**GLU**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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*)

szynka wieprzowa 36g 36 g

(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2929.28 kcal; Białko ogółem: 118.54 g;

Tłuszcz: 124.17 g; Węglowodany

ogółem: 360.84 g; Witamina C: 91.05

mg; Wapń: 807.30 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2966.27 ug; Błonnik

pokarmowy: 27.86 g; WW: 36.13 Por;

Potas: 4470.34 mg; Sód: 9277.87 mg;

Fosfor: 1836.69 mg; Żelazo: 12.24 mg;

Witamina B12: 4.02 ug; Magnez:

383.61 mg; Witamina D: 4.49 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g

(*GLU*)

masło 20g 20 g

(*MLE*)

ser do chleba smakowy 125 g

(*MLE*)

kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g

(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g

(*GLU*)

ryba w folii z jarzynami 80 g

Obiad

rosół z makaronem -podstaw 500 ml

(*GLU, JAJ, SEL*)

potrawka drobiowa - projekt 290 g

(*GLU, MLE, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

jarzyna duszona bukiet z jarzyn 130 g

(*GLU, MLE*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

(*GLU*)

serek do chleba 1/2szt 62,5 g

(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

szynka gotowana wieprzowa 57 g

(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

szynka wieprzowa 36g 36 g

(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3054.75 kcal; Białko ogółem: 138.67 g;

Tłuszcz: 139.18 g; Węglowodany

ogółem: 340.51 g; Witamina C: 124.39

mg; Wapń: 411.08 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1352.09 ug; Błonnik

pokarmowy: 29.77 g; WW: 33.91 Por;

Potas: 4622.79 mg; Sód: 9644.65 mg;

Fosfor: 2088.87 mg; Żelazo: 13.44 mg;

Witamina B12: 6.98 ug; Magnez:

423.60 mg; Witamina D: 5.17 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g

(*GLU*)

masło 20g 20 g

(*MLE*)

ser do chleba smakowy 125 g

(*MLE*)

ser zółty 36g 36 g

(*MLE*)

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml

(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g

(*GLU, JAJ*)

jogurt naturalny 150 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

pasta z jajek z serem żółtym 100 g

(*JAJ, MLE*)

ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3051.39 kcal; Białko ogółem: 94.91 g;

Tłuszcz: 125.58 g; Węglowodany

ogółem: 410.85 g; Witamina C: 118.71

mg; Wapń: 1675.78 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1150.18 ug; Błonnik

pokarmowy: 26.67 g; WW: 41.00 Por;

Potas: 4499.25 mg; Sód: 5716.30 mg;

Fosfor: 1951.46 mg; Żelazo: 10.95 mg;

Witamina B12: 6.06 ug; Magnez:

386.25 mg; Witamina D: 1.86 ug;