

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**2024.10.27****2b****podstawowa****Śniadanie**

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

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2756.23 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 98.23 g; Węglowodany ogółem: 383.60 g; Witamina C: 160.82 mg; Wapń: 816.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1537.94 ug; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; WW: 38.47 Por; Potas: 4090.78 mg; Sód: 9783.61 mg; Fosfor: 1688.39 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina B12: 4.45 ug; Magnez: 397.57 mg; Witamina D: 2.67 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

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

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna 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
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2696.73 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 92.23 g; Węglowodany ogółem: 384.61 g; Witamina C: 162.93 mg; Wapń: 821.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1745.24 ug; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; WW: 38.57 Por; Potas: 4103.07 mg; Sód: 10032.43 mg; Fosfor: 1674.53 mg; Żelazo: 13.36 mg; Witamina B12: 4.41 ug; Magnez: 398.82 mg; Witamina D: 2.71 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

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

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna 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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2549.84 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 75.57 g; Węglowodany ogółem: 384.68 g; Witamina C: 131.54 mg; Wapń: 839.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2083.42 ug; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; WW: 38.62 Por; Potas: 4187.01 mg; Sód: 7633.07 mg; Fosfor: 1726.86 mg; Żelazo: 10.23 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 378.68 mg; Witamina D: 0.85 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
parówki drobiowe 120 g
(**SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

2. Śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
ser topiony 1/2szt 50 g
(**MLE**)

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 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**)
pierś z kurczaka 30g 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g
ser złoty 36g 36 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2694.92 kcal; Białko ogółem: 129.48 g; Tłuszcz: 108.50 g; Węglowodany ogółem: 327.66 g; Witamina C: 151.40 mg; Wapń: 882.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2053.51 ug; Błonnik pokarmowy: 32.26 g; WW: 32.71 Por; Potas: 3903.82 mg; Sód: 10598.62 mg; Fosfor: 2048.58 mg; Żelazo: 14.18 mg; Witamina B12: 4.38 ug; Magnez: 404.62 mg; Witamina D: 2.81 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierogi z truskawkami -projekt 350 g
budyń 200 ml
(**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
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3276.22 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 132.97 g; Węglowodany ogółem: 456.12 g; Witamina C: 156.06 mg; Wapń: 1336.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1625.04 ug; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; WW: 45.79 Por; Potas: 2398.23 mg; Sód: 6664.07 mg; Fosfor: 1866.82 mg; Żelazo: 11.80 mg; Witamina B12: 5.17 ug; Magnez: 283.23 mg; Witamina D: 2.93 ug;

2024.10.28

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pasztet z indyka 100 g
(**GLU, GOR**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
spaghetti z miesem woł-pilotaz 350 g
(**GLU, JAJ, SEL**)
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**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3028.47 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 106.59 g; Węglowodany ogółem: 419.28 g; Witamina C: 78.29 mg; Wapń: 981.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3489.60 ug; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; WW: 41.96 Por; Potas: 4140.24 mg; Sód: 5557.73 mg; Fosfor: 1861.38 mg; Żelazo: 20.08 mg; Witamina B12: 20.50 ug; Magnez: 397.53 mg; Witamina D: 6.18 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pasztet z indyka 100 g
(**GLU, GOR**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron spaghetti 200 g
sos woł-pomidorowy-pilotaz 205 g
(**GLU, SEL**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2803.77 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 98.63 g; Węglowodany ogółem: 381.59 g; Witamina C: 83.23 mg; Wapń: 853.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3475.90 ug; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; WW: 38.26 Por; Potas: 3916.41 mg; Sód: 6799.83 mg; Fosfor: 1702.59 mg; Żelazo: 18.72 mg; Witamina B12: 14.35 ug; Magnez: 372.53 mg; Witamina D: 2.47 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron nitki 200 g
sos woł-pomidorowy-pilotaz 205 g
(**GLU, SEL**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2303.14 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 65.45 g; Węglowodany ogółem: 349.69 g; Witamina C: 75.03 mg; Wapń: 324.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1012.83 ug; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; WW: 34.92 Por; Potas: 3179.89 mg; Sód: 8460.31 mg; Fosfor: 1305.43 mg; Żelazo: 13.18 mg; Witamina B12: 3.31 ug; Magnez: 310.73 mg; Witamina D: 1.75 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pasztet z indyka 100 g
(**GLU, GOR**)
pomidor 50 g 50 g
2. śniadanie
chleb 20g 20 g
(**GLU**)
jogurt naturalny 150 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron spaghetti 200 g
sos woł-pomidorowy-pilotaz 205 g
(**GLU, SEL**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z twarogu i ryby 100 g
(**RYB, MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2780.38 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz: 106.80 g; Węglowodany ogółem: 352.87 g; Witamina C: 73.11 mg; Wapń: 730.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3368.03 ug; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; WW: 35.13 Por; Potas: 3831.18 mg; Sód: 7480.28 mg; Fosfor: 1765.05 mg; Żelazo: 20.31 mg; Witamina B12: 20.36 ug; Magnez: 366.69 mg; Witamina D: 6.51 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ryba w folii z jarzynami 80 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
spaghetti wegetariańskie-pilotaz 350 g
(**GLU, MLE, SEL**)
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
pasta z twarogu i ryby 100 g
(**RYB, MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3075.62 kcal; Białko ogółem: 132.93 g; Tłuszcz: 104.01 g; Węglowodany ogółem: 423.99 g; Witamina C: 72.01 mg; Wapń: 1657.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1634.95 ug; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; WW: 42.52 Por; Potas: 4026.74 mg; Sód: 5776.83 mg; Fosfor: 2394.78 mg; Żelazo: 13.32 mg; Witamina B12: 15.94 ug; Magnez: 428.13 mg; Witamina D: 5.37 ug;

2024.10.29

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**)
ser zółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabieleną 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy pilotaż-podstawowa 205 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
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3076.33 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 140.25 g; Węglowodany ogółem: 364.49 g; Witamina C: 98.64 mg; Wapń: 1456.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 978.60 ug; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; WW: 36.40 Por; Potas: 4515.63 mg; Sód: 6898.04 mg; Fosfor: 2158.36 mg; Żelazo: 15.43 mg; Witamina B12: 21.45 ug; Magnez: 395.52 mg; Witamina D: 11.60 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabieleną 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 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 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3113.93 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 141.13 g; Węglowodany ogółem: 367.32 g; Witamina C: 86.72 mg; Wapń: 831.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1427.15 ug; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; WW: 36.73 Por; Potas: 4743.11 mg; Sód: 7636.83 mg; Fosfor: 1985.17 mg; Żelazo: 12.97 mg; Witamina B12: 8.39 ug; Magnez: 420.82 mg; Witamina D: 2.60 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabieleną 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 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 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3113.93 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 141.13 g; Węglowodany ogółem: 367.32 g; Witamina C: 86.72 mg; Wapń: 831.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1427.15 ug; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; WW: 36.73 Por; Potas: 4743.11 mg; Sód: 7636.83 mg; Fosfor: 1985.17 mg; Żelazo: 12.97 mg; Witamina B12: 8.39 ug; Magnez: 420.82 mg; Witamina D: 2.60 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
ser zółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

2. Śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabieleną 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój z owoców 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
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3149.43 kcal; Białko ogółem: 132.83 g; Tłuszcz: 159.17 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; Witamina C: 92.95 mg; Wapń: 1036.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1750.00 ug; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; WW: 32.59 Por; Potas: 4310.01 mg; Sód: 8105.81 mg; Fosfor: 2209.73 mg; Żelazo: 15.49 mg; Witamina B12: 21.11 ug; Magnez: 397.42 mg; Witamina D: 11.97 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)

ser zółty 36g 36 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

kotlety ziemniaczane-projekt 350 g
(GLU, JAJ)

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 do chleba smakowy 125 g
(MLE)

miod 25 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3348.68 kcal; Białko ogółem: 100.92 g;

Tłuszcz: 131.41 g; Węglowodany

ogółem: 476.16 g; Witamina C: 126.99

mg; Wapń: 1496.32 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2673.00 ug; Błonnik

pokarmowy: 38.10 g; WW: 47.55 Por;

Potas: 5437.03 mg; Sód: 4776.79 mg;

Fosfor: 2126.36 mg; Żelazo: 16.67 mg;

Witamina B12: 20.66 ug; Magnez:

428.82 mg; Witamina D: 10.76 ug;

2024.10.30

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło 20g 20 g
(MLE)

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)

twaróg 50 g 50 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

rosolnik 500 ml
(SEL)

kotlet mielony wieprzowo-drobiowy 80 g
(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)

masło mix 20g 20 g

ser topiony 100 g
(MLE)

ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2676.05 kcal; Białko ogółem: 91.40 g;

Tłuszcz: 108.20 g; Węglowodany

ogółem: 358.34 g; Witamina C: 110.38

mg; Wapń: 1125.71 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1376.90 ug; Błonnik

pokarmowy: 26.24 g; WW: 35.85 Por;

Potas: 3597.25 mg; Sód: 8283.23 mg;

Fosfor: 2007.92 mg; Żelazo: 10.03 mg;

Witamina B12: 4.11 ug; Magnez:

359.42 mg; Witamina D: 1.15 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło 20g 20 g
(MLE)

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)

twaróg 50 g 50 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

rosolnik 500 ml
(SEL)

zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(JAJ)

sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(GLU, MLE, 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

ser ziarnisty 150 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2468.16 kcal; Białko ogółem: 100.38 g;

Tłuszcz: 87.92 g; Węglowodany

ogółem: 344.73 g; Witamina C: 117.16

mg; Wapń: 891.42 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1357.26 ug; Błonnik

pokarmowy: 24.90 g; WW: 34.49 Por;

Potas: 3826.33 mg; Sód: 10038.84 mg;

Fosfor: 1679.91 mg; Żelazo: 9.62 mg;

Witamina B12: 4.76 ug; Magnez:

367.72 mg; Witamina D: 1.40 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło 20g 20 g
(MLE)

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)

twaróg 50 g 50 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

rosolnik 500 ml
(SEL)

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

sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera drobno starta 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2497.29 kcal; Białko ogółem: 101.97 g;

Tłuszcz: 86.97 g; Węglowodany

ogółem: 354.06 g; Witamina C: 86.77

mg; Wapń: 870.43 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 876.98 ug; Błonnik

pokarmowy: 26.58 g; WW: 35.46 Por;

Potas: 3935.63 mg; Sód: 9907.29 mg;

Fosfor: 1720.64 mg; Żelazo: 9.75 mg;

Witamina B12: 4.87 ug; Magnez:

362.76 mg; Witamina D: 1.45 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło 20g 20 g
(MLE)

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)

twaróg 50 g 50 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(GLU)

pień z kurczaka 30g 30 g

Obiad

rosolnik 500 ml
(SEL)

zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(JAJ)

sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)

ziemniaki 250 250 g

sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(MLE)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(GLU)

ser zółty 36g 36 g
(MLE)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**Kolacja**

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2590.66 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 110.45 g; Węglowodany ogółem: 312.99 g; Witamina C: 107.38 mg; Wapń: 1031.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1716.38 ug; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; WW: 31.14 Por; Potas: 3546.78 mg; Sód: 10669.78 mg; Fosfor: 2152.99 mg; Żelazo: 10.86 mg; Witamina B12: 4.13 ug; Magnez: 378.96 mg; Witamina D: 1.47 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
nutella 50 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

ryżowa wegetariańska 500 ml
(*SEL*)
kopytka z masłem -projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
maślanka owocowa 200 ml
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3051.28 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 102.32 g; Węglowodany ogółem: 466.55 g; Witamina C: 107.59 mg; Wapń: 1319.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1027.04 ug; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; WW: 46.62 Por; Potas: 4071.26 mg; Sód: 4041.61 mg; Fosfor: 2052.91 mg; Żelazo: 10.57 mg; Witamina B12: 4.41 ug; Magnez: 388.60 mg; Witamina D: 1.02 ug;

2024.10.31
2b

podstawowa**Śniadanie**

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
marmolada do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka gotowana 130 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 udźca z indyka-dieta 100 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2641.31 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 81.86 g; Węglowodany ogółem: 383.04 g; Witamina C: 90.36 mg; Wapń: 778.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3336.68 ug; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; WW: 38.41 Por; Potas: 4615.21 mg; Sód: 5265.80 mg; Fosfor: 1817.78 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina B12: 3.42 ug; Magnez: 389.72 mg; Witamina D: 4.49 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
marmolada do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka gotowana 130 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 udźca z indyka-dieta 100 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2641.31 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 81.86 g; Węglowodany ogółem: 383.04 g; Witamina C: 90.36 mg; Wapń: 778.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3336.68 ug; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; WW: 38.41 Por; Potas: 4615.21 mg; Sód: 5265.80 mg; Fosfor: 1817.78 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina B12: 3.42 ug; Magnez: 389.72 mg; Witamina D: 4.49 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
marmolada do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka gotowana 130 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 udźca z indyka-dieta 100 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2641.31 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 81.86 g; Węglowodany ogółem: 383.04 g; Witamina C: 90.36 mg; Wapń: 778.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3336.68 ug; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; WW: 38.41 Por; Potas: 4615.21 mg; Sód: 5265.80 mg; Fosfor: 1817.78 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina B12: 3.42 ug; Magnez: 389.72 mg; Witamina D: 4.49 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
szpinak cukrzyca 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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z udźca z indyka-dieta 100 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2722.35 kcal; Białko ogółem: 130.03 g; Tłuszcz: 115.27 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; Witamina C: 140.09 mg; Wapń: 533.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2140.70 ug; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; WW: 31.72 Por; Potas: 4087.80 mg; Sód: 6265.86 mg; Fosfor: 1795.13 mg; Żelazo: 15.27 mg; Witamina B12: 3.63 ug; Magnez: 400.74 mg; Witamina D: 4.70 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
miód 25 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
makaron w sosie szpinakowym wege 350 ml
(**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

ser ziarnisty 150 g
pasta z jarzyny i fasoli 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3264.36 kcal; Białko ogółem: 126.11 g; Tłuszcz: 112.16 g; Węglowodany ogółem: 473.34 g; Witamina C: 102.74 mg; Wapń: 1770.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2453.55 ug; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; WW: 47.54 Por; Potas: 3339.86 mg; Sód: 4647.75 mg; Fosfor: 2345.48 mg; Żelazo: 15.97 mg; Witamina B12: 6.04 ug; Magnez: 427.15 mg; Witamina D: 1.68 ug;

2024.11.1

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa warszawska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ**)
makaron z serem białym z cukrem-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

kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)

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

tomat 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3002.10 kcal; Białko ogółem: 125.20 g; Tłuszcz: 95.60 g; Węglowodany ogółem: 435.77 g; Witamina C: 55.15 mg; Wapń: 931.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 976.07 ug; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; WW: 43.75 Por; Potas: 3232.32 mg; Sód: 3562.85 mg; Fosfor: 1983.00 mg; Żelazo: 13.37 mg; Witamina B12: 5.14 ug; Magnez: 341.07 mg; Witamina D: 2.21 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron z serem białym z cukrem-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

kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)

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

tomat 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2926.10 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Tłuszcz: 89.79 g; Węglowodany ogółem: 433.25 g; Witamina C: 77.67 mg; Wapń: 882.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1069.87 ug; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; WW: 43.44 Por; Potas: 3600.76 mg; Sód: 5194.82 mg; Fosfor: 1919.18 mg; Żelazo: 12.08 mg; Witamina B12: 5.02 ug; Magnez: 336.72 mg; Witamina D: 2.16 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron z serem białym-niskotł.-projekt 350 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)

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

tomat 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2832.35 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 81.54 g; Węglowodany ogółem: 428.19 g; Witamina C: 77.67 mg; Wapń: 880.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 988.47 ug; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; WW: 42.93 Por; Potas: 3598.16 mg; Sód: 5193.87 mg; Fosfor: 1917.98 mg; Żelazo: 12.07 mg; Witamina B12: 5.02 ug; Magnez: 336.62 mg; Witamina D: 2.09 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słono 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Podwieczorek

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2844.45 kcal; Białko ogółem: 120.54 g;
Tłuszcz: 92.70 g; Węglowodany
ogółem: 405.29 g; Witamina C: 73.67
mg; Wapń: 676.94 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 960.36 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.95 g; WW: 40.50 Por;
Potas: 3362.17 mg; Sód: 5606.69 mg;
Fosfor: 1850.00 mg; Żelazo: 12.02 mg;
Witamina B12: 4.49 ug; Magnez:
312.23 mg; Witamina D: 2.11 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa warszawska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ**)

makaron z serem białym z
cukrem-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
ser zółty 90 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3134.12 kcal; Białko ogółem: 130.25 g;
Tłuszcz: 101.37 g; Węglowodany
ogółem: 451.54 g; Witamina C: 55.50
mg; Wapń: 1737.07 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1226.93 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.48 g; WW: 45.31 Por;
Potas: 2763.36 mg; Sód: 2529.72 mg;
Fosfor: 2128.82 mg; Żelazo: 11.65 mg;
Witamina B12: 6.02 ug; Magnez:
327.10 mg; Witamina D: 1.35 ug;

2024.11.2**2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
mielonka tyrolska 57 g
mielonka tyrolska 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabielenia z makaronem
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
sos myśliwski -projekt 205 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2858.87 kcal; Białko ogółem: 90.85 g;
Tłuszcz: 124.28 g; Węglowodany
ogółem: 363.59 g; Witamina C: 59.70
mg; Wapń: 777.37 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 943.39 ug; Błonnik
pokarmowy: 19.98 g; WW: 36.48 Por;
Potas: 2524.38 mg; Sód: 9252.77 mg;
Fosfor: 1469.06 mg; Żelazo: 9.98 mg;
Witamina B12: 3.85 ug; Magnez:
280.03 mg; Witamina D: 1.53 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

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

Obiad

koperkowa zabielenia z makaronem
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
fasolka szparagowa 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 do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3160.27 kcal; Białko ogółem: 117.85 g;
Tłuszcz: 134.52 g; Węglowodany
ogółem: 397.10 g; Witamina C: 58.00
mg; Wapń: 850.94 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1069.49 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.88 g; WW: 39.80 Por;
Potas: 3221.06 mg; Sód: 9355.71 mg;
Fosfor: 1775.47 mg; Żelazo: 12.21 mg;
Witamina B12: 3.93 ug; Magnez:
335.88 mg; Witamina D: 4.08 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

koperkowa zabielenia z makaronem
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 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
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3238.42 kcal; Białko ogółem: 117.55 g;
Tłuszcz: 138.63 g; Węglowodany
ogółem: 405.05 g; Witamina C: 44.48
mg; Wapń: 850.14 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1070.69 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.36 g; WW: 40.57 Por;
Potas: 3398.04 mg; Sód: 8970.60 mg;
Fosfor: 1744.94 mg; Żelazo: 13.13 mg;
Witamina B12: 4.04 ug; Magnez:
328.28 mg; Witamina D: 4.47 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
sałatka z pieczarek 100 g
(**JAJ, MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
ser zółty 36g 36 g
(**MLE**)

Obiad

koperkowa zabieleniana z makaronem
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem
130 g
(**GLU**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3308.42 kcal; Białko ogółem: 144.99 g;
Tłuszcz: 144.40 g; Węglowodany
ogółem: 390.05 g; Witamina C: 80.42
mg; Wapń: 1601.20 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1569.74 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.81 g; WW: 39.11 Por;
Potas: 3465.73 mg; Sód: 9279.87 mg;
Fosfor: 2428.32 mg; Żelazo: 14.78 mg;
Witamina B12: 6.22 ug; Magnez:
389.83 mg; Witamina D: 5.95 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
sałatka z pieczarek 100 g
(**JAJ, MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabieleniana z makaronem
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
leczo wegetariańskie-projekt 350 g
(**GLU, MLE**)
ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
nutella 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3037.06 kcal; Białko ogółem: 83.19 g;
Tłuszcz: 123.49 g; Węglowodany
ogółem: 429.73 g; Witamina C: 385.79
mg; Wapń: 1158.93 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2355.04 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.75 g; WW: 43.17 Por;
Potas: 3519.34 mg; Sód: 6011.62 mg;
Fosfor: 1791.64 mg; Żelazo: 12.83 mg;
Witamina B12: 4.26 ug; Magnez:
372.03 mg; Witamina D: 3.68 ug;