

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**2024.11.10****2b****podstawowa****Śniadanie**

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

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem
500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
schab gotowany-projekt 75 g
sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, MLE*)
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
twaróg na słońo 100 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3005.51 kcal; Białko ogółem: 128.27 g;
Tłuszcz: 121.86 g; Węglowodany
ogółem: 373.84 g; Witamina C: 83.71
mg; Wapń: 892.15 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 947.60 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.25 g; WW: 37.45 Por;
Potas: 4446.33 mg; Sód: 7087.47 mg;
Fosfor: 1856.85 mg; Żelazo: 14.41 mg;
Witamina B12: 4.79 ug; Magnez:
381.96 mg; Witamina D: 3.34 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka konserwowa drobiowa w bloku
57 g
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem
500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, 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
twaróg na słońo 100 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2662.99 kcal; Białko ogółem: 117.75 g;
Tłuszcz: 94.53 g; Węglowodany
ogółem: 356.11 g; Witamina C: 73.26
mg; Wapń: 851.23 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1096.98 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.00 g; WW: 35.71 Por;
Potas: 4099.76 mg; Sód: 6396.51 mg;
Fosfor: 1743.15 mg; Żelazo: 13.05 mg;
Witamina B12: 4.83 ug; Magnez:
353.04 mg; Witamina D: 2.78 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka konserwowa drobiowa w bloku
57 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem
500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, 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

twaróg na słońo 100 g
(*MLE*)

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2897.24 kcal; Białko ogółem: 120.25 g;
Tłuszcz: 118.43 g; Węglowodany
ogółem: 359.93 g; Witamina C: 73.26
mg; Wapń: 927.73 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 988.48 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.00 g; WW: 36.03 Por;
Potas: 4133.26 mg; Sód: 6801.01 mg;
Fosfor: 1816.15 mg; Żelazo: 12.08 mg;
Witamina B12: 4.91 ug; Magnez:
357.04 mg; Witamina D: 2.05 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

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

2. Śniadanie

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

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem
500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, 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*)
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słońo 100 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2516.72 kcal; Białko ogółem: 119.81 g;
Tłuszcz: 103.05 g; Węglowodany
ogółem: 310.72 g; Witamina C: 105.08
mg; Wapń: 439.92 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1452.25 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.30 g; WW: 31.07 Por;
Potas: 3778.14 mg; Sód: 6849.56 mg;
Fosfor: 1830.45 mg; Żelazo: 15.05 mg;
Witamina B12: 4.36 ug; Magnez:
384.70 mg; Witamina D: 3.22 ug;

vegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
miód 25 g
mandarynka 150 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
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
sałatka wiosenna z ogórkiem 100 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2680.32 kcal; Białko ogółem: 72.66 g;
Tłuszcz: 94.75 g; Węglowodany
ogółem: 411.81 g; Witamina C: 136.50
mg; Wapń: 885.90 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1054.49 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.94 g; WW: 41.05 Por;
Potas: 3394.34 mg; Sód: 4693.85 mg;
Fosfor: 1418.76 mg; Żelazo: 11.28 mg;
Witamina B12: 3.72 ug; Magnez:
309.43 mg; Witamina D: 3.03 ug;

2024.11.12

2b

podstawowa

Śniadanie

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy_fr3

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
mortadela panierowana-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
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
miód 25 g
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3069.06 kcal; Białko ogółem: 92.16 g;
Tłuszcz: 141.84 g; Węglowodany
ogółem: 381.96 g; Witamina C: 96.77
mg; Wapń: 720.00 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2639.27 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.29 g; WW: 38.17 Por;
Potas: 3754.26 mg; Sód: 11464.32 mg;
Fosfor: 1519.52 mg; Żelazo: 17.41 mg;
Witamina B12: 9.11 ug; Magnez:
353.61 mg; Witamina D: 2.90 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150
g
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
miód 25 g
jabłko 1 szt
produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3023.30 kcal; Białko ogółem: 132.60 g;
Tłuszcz: 121.49 g; Węglowodany
ogółem: 377.02 g; Witamina C: 202.36
mg; Wapń: 830.04 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3212.13 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.88 g; WW: 37.75 Por;
Potas: 5079.00 mg; Sód: 11487.39 mg;
Fosfor: 2013.90 mg; Żelazo: 16.81 mg;
Witamina B12: 13.04 ug; Magnez:
446.96 mg; Witamina D: 3.09 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**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udko z kurczaka gotowane -projekt 150
g
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłka drobno
starta 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
miód 25 g
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2777.83 kcal; Białko ogółem: 120.60 g;
Tłuszcz: 101.97 g; Węglowodany
ogółem: 371.12 g; Witamina C: 96.42
mg; Wapń: 700.23 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2371.18 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.52 g; WW: 37.17 Por;
Potas: 4807.42 mg; Sód: 10068.51 mg;
Fosfor: 1965.36 mg; Żelazo: 12.01 mg;
Witamina B12: 3.63 ug; Magnez:
423.72 mg; Witamina D: 2.48 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
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 30g 30 g
(**GLU**)
schab gotowany 30 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150
g
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2793.54 kcal; Białko ogółem: 148.10 g; Tłuszcz: 123.88 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; Witamina C: 189.99 mg; Wapń: 442.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3309.55 ug; Błonnik pokarmowy: 39.41 g; WW: 30.48 Por; Potas: 4990.56 mg; Sód: 11709.68 mg; Fosfor: 2162.79 mg; Żelazo: 19.08 mg; Witamina B12: 12.37 ug; Magnez: 492.11 mg; Witamina D: 3.48 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser żółty 90 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierogi z truskawkami -projekt 350 g
budyń 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 do chleba 125 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3431.45 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 143.69 g; Węglowodany ogółem: 470.52 g; Witamina C: 135.68 mg; Wapń: 1818.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1485.34 ug; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; WW: 47.18 Por; Potas: 2561.81 mg; Sód: 7390.58 mg; Fosfor: 1772.73 mg; Żelazo: 10.08 mg; Witamina B12: 5.35 ug; Magnez: 301.90 mg; Witamina D: 1.20 ug;

2024.11.13
2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 80 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g

mizeria 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z udźca z indyka-dieta 100 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2781.63 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 108.50 g; Węglowodany ogółem: 360.45 g; Witamina C: 94.87 mg; Wapń: 1283.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1656.81 ug; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; WW: 36.15 Por; Potas: 4295.97 mg; Sód: 7146.69 mg; Fosfor: 1952.40 mg; Żelazo: 11.29 mg; Witamina B12: 5.73 ug; Magnez: 389.40 mg; Witamina D: 1.51 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 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
pasta z udźca z indyka-dieta 100 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2763.34 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 105.41 g; Węglowodany ogółem: 365.08 g; Witamina C: 101.21 mg; Wapń: 932.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1647.62 ug; Błonnik pokarmowy: 28.90 g; WW: 36.71 Por; Potas: 4464.45 mg; Sód: 9026.00 mg; Fosfor: 1873.16 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina B12: 5.67 ug; Magnez: 405.95 mg; Witamina D: 1.81 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml
(**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
pasta z udźca z indyka-dieta 100 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2718.84 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 100.38 g; Węglowodany ogółem: 365.70 g; Witamina C: 98.21 mg; Wapń: 903.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2564.12 ug; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; WW: 36.78 Por; Potas: 4535.95 mg; Sód: 8645.05 mg; Fosfor: 1874.28 mg; Żelazo: 11.31 mg; Witamina B12: 5.74 ug; Magnez: 396.45 mg; Witamina D: 1.81 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
sałatka z pora 1/2 50 g
(**JAJ, MLE, GOR**)

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaż 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem
130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
szynka konserwowa 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z udźca z indyka-dieta 100 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2662.64 kcal; Białko ogółem: 121.16 g;
Tłuszcz: 113.18 g; Węglowodany
ogółem: 327.52 g; Witamina C: 111.68
mg; Wapń: 938.14 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1853.84 ug; Błonnik
pokarmowy: 39.77 g; WW: 32.73 Por;
Potas: 4463.31 mg; Sód: 9380.80 mg;
Fosfor: 2040.40 mg; Żelazo: 16.01 mg;
Witamina B12: 4.88 ug; Magnez:
462.36 mg; Witamina D: 2.21 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
leniwe pierogi-pilotaż 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
mandarynka 150 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3129.91 kcal; Białko ogółem: 141.93 g;
Tłuszcz: 97.27 g; Węglowodany
ogółem: 446.85 g; Witamina C: 128.51
mg; Wapń: 1508.48 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1784.76 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.06 g; WW: 44.82 Por;
Potas: 4012.47 mg; Sód: 4108.56 mg;
Fosfor: 2330.52 mg; Żelazo: 12.82 mg;
Witamina B12: 10.54 ug; Magnez:
391.05 mg; Witamina D: 2.33 ug;

2024.11.14

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pieczeń rzymska 57 g
pieczeń rzymska 36 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami
500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
zrazy po węgiersku -projekt 230 g
(**GLU, JAJ, 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 topiony 100 g
(**MLE**)
kielbasa żywiecka- 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3251.60 kcal; Białko ogółem: 104.66 g;
Tłuszcz: 151.29 g; Węglowodany
ogółem: 391.11 g; Witamina C: 115.56
mg; Wapń: 1063.95 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1627.32 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.95 g; WW: 39.20 Por;
Potas: 3670.61 mg; Sód: 6374.59 mg;
Fosfor: 2084.77 mg; Żelazo: 12.89 mg;
Witamina B12: 4.88 ug; Magnez:
357.17 mg; Witamina D: 2.55 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami
500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 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

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

Wartości odżywcze: Energia :
2875.63 kcal; Białko ogółem: 116.93 g;
Tłuszcz: 98.94 g; Węglowodany
ogółem: 402.48 g; Witamina C: 72.03
mg; Wapń: 842.66 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3067.72 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.12 g; WW: 40.49 Por;
Potas: 4238.83 mg; Sód: 9006.43 mg;
Fosfor: 1975.22 mg; Żelazo: 13.35 mg;
Witamina B12: 4.52 ug; Magnez:
392.72 mg; Witamina D: 4.31 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami
500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
marchewka duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata z cukrem 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

Wartości odżywcze: Energia : 2875.63 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 98.94 g; Węglowodany ogółem: 402.48 g; Witamina C: 72.03 mg; Wapń: 842.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3067.72 ug; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; WW: 40.49 Por; Potas: 4238.83 mg; Sód: 9006.43 mg; Fosfor: 1975.22 mg; Żelazo: 13.35 mg; Witamina B12: 4.52 ug; Magnez: 392.72 mg; Witamina D: 4.31 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 g
marchewka duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb razowy 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

Wartości odżywcze: Energia : 2898.50 kcal; Białko ogółem: 139.61 g; Tłuszcz: 105.38 g; Węglowodany ogółem: 380.35 g; Witamina C: 70.86 mg; Wapń: 744.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3341.35 ug; Błonnik pokarmowy: 37.54 g; WW: 38.11 Por; Potas: 4390.34 mg; Sód: 9555.98 mg; Fosfor: 2407.87 mg; Żelazo: 15.32 mg; Witamina B12: 7.81 ug; Magnez: 462.39 mg; Witamina D: 4.48 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 90 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
papryka faszerowana ryżem, warzywami i serem żółtym 300 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 homogenizowany 150 g
(*MLE*)
pasta z warzyw i fasoli 50 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2685.70 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 96.22 g; Węglowodany ogółem: 381.30 g; Witamina C: 458.32 mg; Wapń: 2096.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3014.01 ug; Błonnik pokarmowy: 33.69 g; WW: 38.42 Por; Potas: 4063.90 mg; Sód: 4321.43 mg; Fosfor: 2167.53 mg; Żelazo: 12.35 mg; Witamina B12: 5.78 ug; Magnez: 384.90 mg; Witamina D: 1.34 ug;

2024.11.15

2b

podstawowa

Śniadanie

herbata z cukrem 500 ml
zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

ogórkowa z ryżem 500 ml
(*MLE, 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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3000.19 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 86.37 g; Węglowodany ogółem: 470.57 g; Witamina C: 45.99 mg; Wapń: 1225.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1447.89 ug; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; WW: 47.11 Por; Potas: 2625.54 mg; Sód: 4546.71 mg; Fosfor: 1840.03 mg; Żelazo: 10.69 mg; Witamina B12: 4.47 ug; Magnez: 325.40 mg; Witamina D: 1.18 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

herbata z cukrem 500 ml
zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
schab gotowany 30 g
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, 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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3037.39 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 84.30 g; Węglowodany ogółem: 479.75 g; Witamina C: 61.32 mg; Wapń: 920.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1748.29 ug; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; WW: 48.04 Por; Potas: 2919.26 mg; Sód: 4092.67 mg; Fosfor: 1790.95 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina B12: 4.17 ug; Magnez: 346.80 mg; Witamina D: 1.53 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

herbata z cukrem 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa mleczna z płatkami owsianymi
500 ml

(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

schab gotowany 30 g
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, 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
sałatka jarzynowa -diety
niskotłuszczowe 100 g
szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3035.89 kcal; Białko ogółem: 114.78 g;

Tłuszcz: 82.19 g; Węglowodany ogółem: 486.26 g; Witamina C: 68.07 mg; Wapń: 968.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2311.49 ug; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; WW: 48.75 Por; Potas: 3175.36 mg; Sód: 4548.12 mg; Fosfor: 1832.68 mg; Żelazo: 12.45 mg; Witamina B12: 4.22 ug; Magnez: 364.10 mg; Witamina D: 1.51 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

schab gotowany 30 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)

jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

maślanka naturalna 200 ml
(**MLE**)

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

makaron z serem białym z
cukrem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Podwieczorek

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

jogurt naturalny 150 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)

szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2863.89 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz: 91.76 g; Węglowodany ogółem: 413.38 g; Witamina C: 53.72 mg; Wapń: 1371.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1836.79 ug; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; WW: 41.26 Por; Potas: 3040.70 mg; Sód: 4806.29 mg; Fosfor: 2100.55 mg; Żelazo: 13.18 mg; Witamina B12: 4.98 ug; Magnez: 376.80 mg; Witamina D: 1.59 ug;

wegetariańska

Śniadanie

herbata z cukrem 500 ml

zupa mleczna z płatkami owsianymi
500 ml

(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

dżem 40g do zupy 40 g

jabłko 1 szt

Obiad

ogórkowa z ryżem 500 ml
(**MLE, 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

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)

ser żółty 57 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3062.14 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 90.27 g; Węglowodany ogółem: 472.63 g; Witamina C: 45.99 mg; Wapń: 1443.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1512.94 ug; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; WW: 47.33 Por; Potas: 2505.29 mg; Sód: 4216.31 mg; Fosfor: 1947.68 mg; Żelazo: 10.26 mg; Witamina B12: 5.09 ug; Magnez: 317.75 mg; Witamina D: 1.18 ug;

2024.11.16

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
chrzan 20 g

Obiad

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

wątroba wieprzowa-projekt 220 g
(**GLU**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera 100 g
(**MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)

miod 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2628.54 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 81.03 g; Węglowodany ogółem: 384.20 g; Witamina C: 128.68 mg; Wapń: 793.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 24152.94 ug; Błonnik pokarmowy: 27.10 g; WW: 38.62 Por; Potas: 3953.00 mg; Sód: 9163.34 mg; Fosfor: 2015.04 mg; Żelazo: 42.62 mg; Witamina B12: 47.92 ug; Magnez: 358.10 mg; Witamina D: 2.87 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

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

ketchup -projekt 20 g

Obiad

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

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

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera 100 g
(**MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

twaróg na słodko 100 g
(MLE)

miod 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2373.55 kcal; Białko ogółem: 100.30 g;
Tłuszcz: 62.35 g; Węglowodany ogółem: 377.26 g; Witamina C: 71.57 mg; Wapń: 772.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1021.89 ug; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; WW: 37.82 Por; Potas: 4067.65 mg; Sód: 7852.88 mg; Fosfor: 1755.58 mg; Żelazo: 9.12 mg; Witamina B12: 3.80 ug; Magnez: 376.69 mg; Witamina D: 0.57 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)

kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(GLU, SEL)

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

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera 100 g
(MLE)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko 100 g
(MLE)

miod 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2361.34 kcal; Białko ogółem: 100.40 g;
Tłuszcz: 62.24 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g; Witamina C: 79.23 mg; Wapń: 771.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1042.24 ug; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; WW: 37.55 Por; Potas: 4149.05 mg; Sód: 7645.64 mg; Fosfor: 1754.15 mg; Żelazo: 9.09 mg; Witamina B12: 3.80 ug; Magnez: 374.05 mg; Witamina D: 0.57 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło 20g 20 g
(MLE)

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)

kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(GLU)

pasta jajeczno -serowa 1/2porcji 50 g
(JAJ, MLE)

Obiad

grycikowa 500 ml
(GLU, SEL)

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

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera 100 g
(MLE)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(GLU)

parówka 60g 50 g
(SOJ)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb razowy 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(MLE)

kielbasa szynkowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2256.92 kcal; Białko ogółem: 112.38 g;
Tłuszcz: 67.74 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; Witamina C: 76.74 mg; Wapń: 393.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1016.72 ug; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; WW: 32.96 Por; Potas: 4163.01 mg; Sód: 8451.92 mg; Fosfor: 1874.02 mg; Żelazo: 12.27 mg; Witamina B12: 2.99 ug; Magnez: 422.45 mg; Witamina D: 0.97 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło 20g 20 g
(MLE)

pasta jajeczno-serowa 100 g
(JAJ, MLE)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(GLU, SEL)

gzik pilotaż-projekt 130 g
(MLE)

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera 100 g
(MLE)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

twaróg na słodko 100 g
(MLE)

miod 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2333.59 kcal; Białko ogółem: 93.71 g;
Tłuszcz: 63.12 g; Węglowodany ogółem: 372.22 g; Witamina C: 85.52 mg; Wapń: 949.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 973.66 ug; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; WW: 37.40 Por; Potas: 3452.94 mg; Sód: 6904.68 mg; Fosfor: 1605.69 mg; Żelazo: 8.72 mg; Witamina B12: 4.18 ug; Magnez: 311.72 mg; Witamina D: 1.06 ug;