

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024.11.24

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń z karczku-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2929.19 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 130.85 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; Witamina C: 133.87 mg; Wapń: 1137.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3061.83 ug; Błonnik pokarmowy: 27.42 g; WW: 35.53 Por; Potas: 3974.72 mg; Sód: 7854.61 mg; Fosfor: 1720.34 mg; Żelazo: 15.53 mg; Witamina B12: 13.55 ug; Magnez: 356.35 mg; Witamina D: 2.35 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 krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3095.81 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 151.01 g; Węglowodany ogółem: 350.80 g; Witamina C: 101.46 mg; Wapń: 822.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3549.89 ug; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; WW: 35.10 Por; Potas: 4134.74 mg; Sód: 7964.88 mg; Fosfor: 1740.77 mg; Żelazo: 15.91 mg; Witamina B12: 14.06 ug; Magnez: 362.17 mg; Witamina D: 2.81 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 krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona z jogurtem 80 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 : 2892.33 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 129.12 g; Węglowodany ogółem: 349.63 g; Witamina C: 97.56 mg; Wapń: 812.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1204.42 ug; Błonnik pokarmowy: 24.07 g; WW: 34.99 Por; Potas: 4091.03 mg; Sód: 7867.71 mg; Fosfor: 1731.39 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina B12: 4.80 ug; Magnez: 358.82 mg; Witamina D: 2.27 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
twarog z koperkiem 50 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2882.08 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 131.68 g; Węglowodany ogółem: 329.62 g; Witamina C: 85.43 mg; Wapń: 930.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3515.66 ug; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; WW: 32.80 Por; Potas: 3911.77 mg; Sód: 8173.97 mg; Fosfor: 1862.29 mg; Żelazo: 16.85 mg; Witamina B12: 13.80 ug; Magnez: 372.47 mg; Witamina D: 2.95 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)
ogórek świeży 50 g

Obiad

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

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2738.71 kcal; Białko ogółem: 107.62 g;
Tłuszcz: 103.84 g; Węglowodany
ogółem: 374.58 g; Witamina C: 135.00
mg; Wapń: 1471.02 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1032.85 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.86 g; WW: 37.55 Por;
Potas: 4375.20 mg; Sód: 5221.20 mg;
Fosfor: 2038.19 mg; Żelazo: 14.27 mg;
Witamina B12: 4.86 ug; Magnez:
414.91 mg; Witamina D: 1.72 ug;

2024.11.25

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa z flaków 500 ml
(**GLU**)
łazanki z kapustą białą i wędliną projekt
350 g
(**GLU, JAJ, SOJ, SEL**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
sałatka wiosenna z ogórkiem zielonym
100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3047.21 kcal; Białko ogółem: 122.06 g;
Tłuszcz: 111.34 g; Węglowodany
ogółem: 415.13 g; Witamina C: 180.19
mg; Wapń: 1048.96 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 872.56 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.15 g; WW: 41.44 Por;
Potas: 3819.56 mg; Sód: 7052.74 mg;
Fosfor: 1663.91 mg; Żelazo: 12.39 mg;
Witamina B12: 4.07 ug; Magnez:
356.33 mg; Witamina D: 1.84 ug;

Śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
łazanki z kapustą włoską i mięsem
wieprzowym 300 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
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
sałatka wiosenna z pomidorami 50g
50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2863.37 kcal; Białko ogółem: 95.49 g;
Tłuszcz: 98.05 g; Węglowodany
ogółem: 424.10 g; Witamina C: 191.49
mg; Wapń: 949.08 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 972.01 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.92 g; WW: 42.52 Por;
Potas: 3481.77 mg; Sód: 5182.88 mg;
Fosfor: 1531.01 mg; Żelazo: 10.96 mg;
Witamina B12: 3.98 ug; Magnez:
320.51 mg; Witamina D: 1.87 ug;

Śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
makaron z mięsem wieprz. i jarzynami
300 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
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
sałatka wiosenna z pomidorami 50g
50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2808.12 kcal; Białko ogółem: 89.24 g;
Tłuszcz: 98.31 g; Węglowodany
ogółem: 412.90 g; Witamina C: 65.13
mg; Wapń: 799.13 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1359.61 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.70 g; WW: 41.38 Por;
Potas: 3026.82 mg; Sód: 5204.88 mg;
Fosfor: 1455.06 mg; Żelazo: 10.57 mg;
Witamina B12: 3.98 ug; Magnez:
298.31 mg; Witamina D: 1.84 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
łazanki z kapustą włoską i mięsem
wieprzowym 300 g
(**GLU, JAJ**)
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**)
sałatka wiosenna z pomidorami 50g
50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2729.65 kcal; Białko ogółem: 103.70 g;
Tłuszcz: 112.12 g; Węglowodany
ogółem: 354.27 g; Witamina C: 181.79
mg; Wapń: 542.38 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1027.56 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.49 g; WW: 35.44 Por;
Potas: 3085.69 mg; Sód: 5833.38 mg;
Fosfor: 1465.87 mg; Żelazo: 11.97 mg;
Witamina B12: 3.72 ug; Magnez:
284.55 mg; Witamina D: 2.73 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
łazanki z kapustą białą 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
ser topiony 100 g
(**MLE**)
sałatka wiosenna z ogórkiem zielonym
100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2763.14 kcal; Białko ogółem: 79.42 g;
Tłuszcz: 99.66 g; Węglowodany
ogółem: 414.15 g; Witamina C: 172.28
mg; Wapń: 1304.04 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1180.85 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.93 g; WW: 41.34 Por;
Potas: 3037.64 mg; Sód: 5554.94 mg;
Fosfor: 1890.38 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Witamina B12: 3.92 ug; Magnez:
310.79 mg; Witamina D: 2.30 ug;

2024.11.26

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy_fr3

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg z koperkiem 100 g
(**MLE**)
pieczeń rzymska 57 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabielana z makaronem
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
kapusta biała 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 jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2853.51 kcal; Białko ogółem: 131.40 g;
Tłuszcz: 113.51 g; Węglowodany
ogółem: 351.00 g; Witamina C: 162.22
mg; Wapń: 896.58 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1343.74 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.38 g; WW: 35.04 Por;
Potas: 4560.35 mg; Sód: 6110.94 mg;
Fosfor: 1911.82 mg; Żelazo: 13.01 mg;
Witamina B12: 4.22 ug; Magnez:
373.43 mg; Witamina D: 5.24 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg z koperkiem 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

Kolacja

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 :
2698.82 kcal; Białko ogółem: 129.46 g;
Tłuszcz: 97.84 g; Węglowodany
ogółem: 349.43 g; Witamina C: 77.95
mg; Wapń: 813.01 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3290.14 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.58 g; WW: 34.98 Por;
Potas: 4501.49 mg; Sód: 6545.95 mg;
Fosfor: 1928.23 mg; Żelazo: 12.47 mg;
Witamina B12: 3.88 ug; Magnez:
374.68 mg; Witamina D: 4.88 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg z koperkiem 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabielana z makaronem
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt
130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(**GLU**)
napój 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 łopatkowa 57 g
produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2697.32 kcal; Białko ogółem: 129.98 g;
Tłuszcz: 95.73 g; Węglowodany
ogółem: 355.94 g; Witamina C: 84.70
mg; Wapń: 860.25 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3853.34 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.21 g; WW: 35.69 Por;
Potas: 4757.59 mg; Sód: 7001.40 mg;
Fosfor: 1969.96 mg; Żelazo: 12.70 mg;
Witamina B12: 3.93 ug; Magnez:
391.98 mg; Witamina D: 4.86 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg z koperkiem 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
schab gotowany 30 g

Obiad

koperkowa zabielana z makaronem
500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
kapusta biała zasmażana 130 g
(**GLU**)
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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g
produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2805.78 kcal; Białko ogółem: 141.58 g; Tłuszcz: 116.88 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; Witamina C: 160.12 mg; Wapń: 494.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1406.86 ug; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; WW: 32.28 Por; Potas: 4479.40 mg; Sód: 6831.58 mg; Fosfor: 1912.15 mg; Żelazo: 13.70 mg; Witamina B12: 3.25 ug; Magnez: 375.77 mg; Witamina D: 5.29 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
marmolada do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabieleniana z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
racuchy z jabłkami 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 do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3147.37 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 108.37 g; Węglowodany ogółem: 475.37 g; Witamina C: 63.82 mg; Wapń: 1117.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1413.64 ug; Błonnik pokarmowy: 27.10 g; WW: 47.66 Por; Potas: 2715.49 mg; Sód: 3966.45 mg; Fosfor: 1530.83 mg; Żelazo: 9.63 mg; Witamina B12: 5.41 ug; Magnez: 258.63 mg; Witamina D: 1.17 ug;

2024.11.27

2b

podstawowa

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

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g
(*JAJ*)
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
pasta z jajek z koperkiem 100 g
(*JAJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2393.95 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 82.72 g; Węglowodany ogółem: 343.72 g; Witamina C: 87.81 mg; Wapń: 724.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1259.06 ug; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; WW: 34.45 Por; Potas: 4031.19 mg; Sód: 9165.13 mg; Fosfor: 1577.18 mg; Żelazo: 14.05 mg; Witamina B12: 5.53 ug; Magnez: 372.87 mg; Witamina D: 2.79 ug;

łatwo strawna

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

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g
(*JAJ*)
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
pasta z jajek z koperkiem 100 g
(*JAJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2393.95 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 82.72 g; Węglowodany ogółem: 343.72 g; Witamina C: 87.81 mg; Wapń: 724.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1259.06 ug; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; WW: 34.45 Por; Potas: 4031.19 mg; Sód: 9165.13 mg; Fosfor: 1577.18 mg; Żelazo: 14.05 mg; Witamina B12: 5.53 ug; Magnez: 372.87 mg; Witamina D: 2.79 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

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g
(*JAJ*)
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
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2273.15 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 68.75 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; Witamina C: 86.26 mg; Wapń: 682.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 900.16 ug; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; WW: 34.61 Por; Potas: 4234.89 mg; Sód: 9801.88 mg; Fosfor: 1591.43 mg; Żelazo: 12.40 mg; Witamina B12: 4.22 ug; Magnez: 394.07 mg; Witamina D: 1.06 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pulpet drobiowy -dieta -pilotaż 100 g
(*JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
pasta z jajek z koperkiem 100 g
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2261.60 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 81.03 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; Witamina C: 86.81 mg; Wapń: 663.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2598.78 ug; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; WW: 30.67 Por; Potas: 3564.71 mg; Sód: 9513.72 mg; Fosfor: 1666.57 mg; Żelazo: 13.23 mg; Witamina B12: 5.27 ug; Magnez: 357.56 mg; Witamina D: 2.55 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**)

zapiekanka z ziemniaków 250 g
(**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 koperkiem 100 g
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2339.25 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 92.69 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; Witamina C: 91.72 mg; Wapń: 1759.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1666.84 ug; Błonnik pokarmowy: 23.74 g; WW: 30.88 Por; Potas: 2969.66 mg; Sód: 7033.03 mg; Fosfor: 1925.28 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina B12: 6.72 ug; Magnez: 317.00 mg; Witamina D: 4.29 ug;

2024.11.28

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

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)

kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 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

twaróg na słońco 100 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 : 2999.25 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 111.84 g; Węglowodany ogółem: 398.43 g; Witamina C: 92.30 mg; Wapń: 1375.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1173.48 ug; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; WW: 39.94 Por; Potas: 4035.93 mg; Sód: 5697.56 mg; Fosfor: 2399.76 mg; Żelazo: 10.75 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 379.73 mg; Witamina D: 1.07 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

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)

pieś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwii 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
(**MLE**)

twaróg na słońco 100 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 : 2758.58 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 83.61 g; Węglowodany ogółem: 406.48 g; Witamina C: 88.15 mg; Wapń: 1159.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2839.60 ug; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; WW: 40.85 Por; Potas: 4276.04 mg; Sód: 6025.71 mg; Fosfor: 2002.15 mg; Żelazo: 10.12 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 382.02 mg; Witamina D: 0.80 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 1 szt

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)

pieś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)

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
(**MLE**)

twaróg na słońco 100 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 : 2756.80 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 83.59 g; Węglowodany ogółem: 405.85 g; Witamina C: 87.99 mg; Wapń: 1156.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2674.08 ug; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; WW: 40.79 Por; Potas: 4250.52 mg; Sód: 6017.55 mg; Fosfor: 1999.13 mg; Żelazo: 10.08 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 380.48 mg; Witamina D: 0.80 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

ser topiony 100 g
(**MLE**)

szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

ryba w folii z jarzynami 80 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
mizeria 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 na słono 100 g
(**MLE**)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2870.55 kcal; Białko ogółem: 156.03 g;
Tłuszcz: 108.68 g; Węglowodany
ogółem: 344.12 g; Witamina C: 95.69
mg; Wapń: 958.82 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1709.28 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.11 g; WW: 34.33 Por;
Potas: 4414.54 mg; Sód: 7574.00 mg;
Fosfor: 2671.65 mg; Żelazo: 11.41 mg;
Witamina B12: 7.94 ug; Magnez:
425.87 mg; Witamina D: 1.45 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
kopytka ziemniaczane 350 g
(**GLU, JAJ**)
sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)
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 jajeczno-serowa 100 g
(**JAJ, MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3210.90 kcal; Białko ogółem: 99.19 g;
Tłuszcz: 103.97 g; Węglowodany
ogółem: 497.51 g; Witamina C: 120.66
mg; Wapń: 1389.75 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1278.73 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.97 g; WW: 49.79 Por;
Potas: 4337.75 mg; Sód: 3583.03 mg;
Fosfor: 2194.61 mg; Żelazo: 12.59 mg;
Witamina B12: 5.08 ug; Magnez:
359.98 mg; Witamina D: 2.29 ug;

2024.11.29

2b

podstawowa

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

fasolowa z ziemniakami 500 ml
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
pasta z udźca z indyka-dieta 100 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3051.70 kcal; Białko ogółem: 126.20 g;
Tłuszcz: 86.60 g; Węglowodany
ogółem: 469.89 g; Witamina C: 59.50
mg; Wapń: 1275.60 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1562.55 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.16 g; WW: 47.13 Por;
Potas: 3963.86 mg; Sód: 7188.36 mg;
Fosfor: 2054.16 mg; Żelazo: 13.96 mg;
Witamina B12: 4.80 ug; Magnez:
428.57 mg; Witamina D: 1.30 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

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
pasta z udźca z indyka-dieta 100 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3160.85 kcal; Białko ogółem: 115.00 g;
Tłuszcz: 109.41 g; Węglowodany
ogółem: 451.91 g; Witamina C: 72.57
mg; Wapń: 958.32 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1582.00 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.09 g; WW: 45.28 Por;
Potas: 3593.23 mg; Sód: 4437.77 mg;
Fosfor: 1826.52 mg; Żelazo: 10.85 mg;
Witamina B12: 4.86 ug; Magnez:
330.37 mg; Witamina D: 1.42 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron z serem
białym-niskośl.-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
pasta z udźca z indyka-dieta 100 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3067.10 kcal; Białko ogółem: 114.93 g;
Tłuszcz: 101.16 g; Węglowodany
ogółem: 446.85 g; Witamina C: 72.57
mg; Wapń: 956.67 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1500.60 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.09 g; WW: 44.77 Por;
Potas: 3590.63 mg; Sód: 4436.82 mg;
Fosfor: 1825.32 mg; Żelazo: 10.84 mg;
Witamina B12: 4.86 ug; Magnez:
330.27 mg; Witamina D: 1.34 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
sałatka z pieczarek 100 g
(**JAJ, MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g

2. śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ser zółty 36g 36 g
(MLE)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, SEL)

makaron z serem białym
b/cukru-projekt 350 g
(GLU, JAJ, MLE)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(GLU)

maślanka naturalna 200 ml
(MLE)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

pastą z udźca z indyka-dieta 100 g

ser zółty 36g 36 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2868.78 kcal; Białko ogółem: 137.86 g; Tłuszcz: 103.42 g; Węglowodany ogółem: 374.52 g; Witamina C: 91.15 mg; Wapń: 1551.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1948.82 ug; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; WW: 37.41 Por; Potas: 3579.82 mg; Sód: 4875.64 mg; Fosfor: 2284.49 mg; Żelazo: 13.08 mg; Witamina B12: 5.96 ug; Magnez: 351.36 mg; Witamina D: 3.60 ug;

wegetariańska

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło 20g 20 g
(MLE)

powidło do zupy 40 g

nutella 50 g

jogurt naturalny 150 g

Obiad

fasolowa z ziemniakami 500 ml

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

pastą z jarzyn i fasoli 100 g

ser zółty 36g 36 g
(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3449.10 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 546.95 g; Witamina C: 76.30 mg; Wapń: 1639.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1894.48 ug; Błonnik pokarmowy: 43.23 g; WW: 54.84 Por; Potas: 4791.51 mg; Sód: 6936.25 mg; Fosfor: 2344.81 mg; Żelazo: 18.05 mg; Witamina B12: 4.87 ug; Magnez: 579.67 mg; Witamina D: 1.36 ug;

2024.11.30

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło 20g 20 g
(MLE)

ser ziarnisty 150 g

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(GLU, MLE, SEL)

gulasz z udźca z indyka- pods pilotaż 205 g

(GLU)

kasza jęczmienna 200 g
(GLU)

ogórek kiszony-obiad 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

pieczeń rzymska 57 g

twaróg 50 g 50 g
(MLE)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2635.62 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 84.88 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; Witamina C: 66.84 mg; Wapń: 837.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1159.99 ug; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; WW: 37.80 Por; Potas: 3823.44 mg; Sód: 6327.70 mg; Fosfor: 1887.93 mg; Żelazo: 10.47 mg; Witamina B12: 4.86 ug; Magnez: 372.88 mg; Witamina D: 1.09 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło 20g 20 g
(MLE)

ser ziarnisty 150 g

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(GLU, MLE, SEL)

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g

(GLU)

kasza jęczmienna 200 g
(GLU)

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

kiełbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)

twaróg 50 g 50 g

(MLE)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2647.90 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 80.92 g; Węglowodany ogółem: 391.16 g; Witamina C: 69.26 mg; Wapń: 879.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1144.71 ug; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; WW: 39.22 Por; Potas: 4161.34 mg; Sód: 8249.90 mg; Fosfor: 2029.34 mg; Żelazo: 11.21 mg; Witamina B12: 4.99 ug; Magnez: 401.47 mg; Witamina D: 1.24 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło 20g 20 g
(MLE)

ser ziarnisty 150 g

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml

(GLU, MLE, SEL)

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g

(GLU)

kasza jęczmienna 200 g
(GLU)

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

kiełbasa krakowska 57 g
(GLU, SOJ)

twaróg 50 g 50 g

(MLE)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia :

2623.10 kcal; Białko ogółem: 120.02 g;
Tłuszcz: 77.72 g; Węglowodany ogółem: 391.68 g; Witamina C: 69.46 mg; Wapń: 893.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1117.91 ug; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; WW: 39.26 Por; Potas: 4178.14 mg; Sód: 7089.60 mg; Fosfor: 2039.30 mg; Żelazo: 11.20 mg; Witamina B12: 5.03 ug; Magnez: 394.17 mg; Witamina D: 1.22 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
parówka 60g 50 g
(**SOJ**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2591.35 kcal; Białko ogółem: 123.90 g;
Tłuszcz: 85.70 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; Witamina C: 64.15 mg; Wapń: 459.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1185.03 ug; Błonnik pokarmowy: 33.76 g; WW: 36.27 Por; Potas: 3811.84 mg; Sód: 8702.18 mg; Fosfor: 1912.72 mg; Żelazo: 13.24 mg; Witamina B12: 4.39 ug; Magnez: 385.31 mg; Witamina D: 2.22 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser ziarnisty 150 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kasza jęczmienna z mieszanką meksykańską 350 g
(**GLU**)
ogórek kiszony-obiad 100 g

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
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2567.52 kcal; Białko ogółem: 109.56 g;
Tłuszcz: 83.81 g; Węglowodany ogółem: 372.24 g; Witamina C: 120.00 mg; Wapń: 1424.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1319.04 ug; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; WW: 37.26 Por; Potas: 4114.24 mg; Sód: 4496.80 mg; Fosfor: 2206.78 mg; Żelazo: 13.74 mg; Witamina B12: 21.55 ug; Magnez: 373.03 mg; Witamina D: 11.82 ug;