

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024.11.3

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kaszanka z cebulą-projekt 170 g
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszzonej kapusty 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2910.92 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 116.89 g; Węglowodany ogółem: 395.49 g; Witamina C: 113.83 mg; Wapń: 844.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1239.19 ug; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; WW: 39.55 Por; Potas: 4032.31 mg; Sód: 8534.11 mg; Fosfor: 1615.55 mg; Żelazo: 21.28 mg; Witamina B12: 4.40 ug; Magnez: 388.28 mg; Witamina D: 1.99 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 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 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2781.22 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 101.24 g; Węglowodany ogółem: 385.58 g; Witamina C: 99.35 mg; Wapń: 835.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2532.92 ug; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; WW: 38.62 Por; Potas: 4197.81 mg; Sód: 7414.76 mg; Fosfor: 1696.87 mg; Żelazo: 11.33 mg; Witamina B12: 4.45 ug; Magnez: 353.58 mg; Witamina D: 2.14 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, 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

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2765.02 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 101.24 g; Węglowodany ogółem: 381.58 g; Witamina C: 99.35 mg; Wapń: 835.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2532.92 ug; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; WW: 38.22 Por; Potas: 4197.73 mg; Sód: 7026.22 mg; Fosfor: 1696.79 mg; Żelazo: 11.32 mg; Witamina B12: 4.45 ug; Magnez: 350.68 mg; Witamina D: 2.14 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(**MLE**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2809.07 kcal; Białko ogółem: 125.81 g; Tłuszcz: 114.56 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g; Witamina C: 95.21 mg; Wapń: 691.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2516.44 ug; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; WW: 34.39 Por; Potas: 4273.81 mg; Sód: 8216.54 mg; Fosfor: 1982.26 mg; Żelazo: 15.74 mg; Witamina B12: 19.85 ug; Magnez: 378.22 mg; Witamina D: 11.87 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
miod 25 g
jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
surówka z kiszanej kapusty 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 żółty 90 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2946.04 kcal; Białko ogółem: 95.16 g;
Tłuszcz: 101.64 g; Węglowodany ogółem: 436.02 g; Witamina C: 93.32 mg; Wapń: 1670.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1616.15 ug; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; WW: 43.86 Por; Potas: 2973.65 mg; Sód: 5644.48 mg; Fosfor: 1741.11 mg; Żelazo: 9.95 mg; Witamina B12: 5.15 ug; Magnez: 292.51 mg; Witamina D: 1.00 ug;

2024.11.4

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg 100 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g

jabłko 1 szt

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
bigos projekt 350 g
(**GLU, SOJ, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa żywiecka 57 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3046.65 kcal; Białko ogółem: 109.71 g;
Tłuszcz: 125.60 g; Węglowodany ogółem: 400.69 g; Witamina C: 186.32 mg; Wapń: 1013.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1015.24 ug; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; WW: 39.94 Por; Potas: 4797.16 mg; Sód: 9130.64 mg; Fosfor: 1744.35 mg; Żelazo: 13.03 mg; Witamina B12: 4.82 ug; Magnez: 394.09 mg; Witamina D: 1.73 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg 100 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, 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
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3220.67 kcal; Białko ogółem: 116.05 g;
Tłuszcz: 135.42 g; Węglowodany ogółem: 415.69 g; Witamina C: 118.64 mg; Wapń: 945.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1405.81 ug; Błonnik pokarmowy: 32.77 g; WW: 41.59 Por; Potas: 4603.45 mg; Sód: 7705.37 mg; Fosfor: 1895.19 mg; Żelazo: 13.12 mg; Witamina B12: 5.00 ug; Magnez: 414.38 mg; Witamina D: 2.00 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

twaróg 100 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, 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
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3176.17 kcal; Białko ogółem: 114.89 g;
Tłuszcz: 130.40 g; Węglowodany ogółem: 416.31 g; Witamina C: 115.64 mg; Wapń: 916.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2322.31 ug; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; WW: 41.66 Por; Potas: 4674.95 mg; Sód: 7324.42 mg; Fosfor: 1896.31 mg; Żelazo: 12.47 mg; Witamina B12: 5.07 ug; Magnez: 404.88 mg; Witamina D: 2.00 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)

twaróg 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, 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**)
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa żywiecka 57 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3251.77 kcal; Białko ogółem: 132.46 g; Tłuszcz: 158.50 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; Witamina C: 110.93 mg; Wapń: 511.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2556.51 ug; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; WW: 35.59 Por; Potas: 4325.27 mg; Sód: 8678.07 mg; Fosfor: 1828.75 mg; Żelazo: 17.28 mg; Witamina B12: 9.34 ug; Magnez: 383.32 mg; Witamina D: 3.49 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg 100 g
(*MLE*)
marmolada do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
bigos wegetariański--projekt 350 g
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(*MLE*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2813.28 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 104.66 g; Węglowodany ogółem: 403.05 g; Witamina C: 185.19 mg; Wapń: 1486.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1281.01 ug; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; WW: 40.23 Por; Potas: 4585.62 mg; Sód: 7247.70 mg; Fosfor: 1841.66 mg; Żelazo: 11.65 mg; Witamina B12: 4.76 ug; Magnez: 376.78 mg; Witamina D: 1.43 ug;

2024.11.5

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, 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

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pieczeń cygańska-projekt 75 g
(*GLU, MLE, SEL*)
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
pasta z jajek 100 g
(*JAJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2738.47 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 108.68 g; Węglowodany ogółem: 354.79 g; Witamina C: 90.17 mg; Wapń: 820.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3663.97 ug; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; WW: 35.58 Por; Potas: 4204.87 mg; Sód: 10994.16 mg; Fosfor: 1756.22 mg; Żelazo: 18.71 mg; Witamina B12: 15.34 ug; Magnez: 401.64 mg; Witamina D: 3.55 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

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g
(*GLU, SEL*)
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
pasta z jajek 100 g
(*JAJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2689.57 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 105.00 g; Węglowodany ogółem: 350.60 g; Witamina C: 90.59 mg; Wapń: 779.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3421.12 ug; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; WW: 35.15 Por; Potas: 4122.57 mg; Sód: 10179.56 mg; Fosfor: 1714.51 mg; Żelazo: 18.56 mg; Witamina B12: 15.28 ug; Magnez: 384.84 mg; Witamina D: 3.52 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2402.79 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 75.86 g; Węglowodany ogółem: 347.91 g; Witamina C: 84.68 mg; Wapń: 702.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 691.90 ug; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; WW: 34.85 Por; Potas: 4061.16 mg; Sód: 7338.89 mg; Fosfor: 1595.59 mg; Żelazo: 12.63 mg; Witamina B12: 4.66 ug; Magnez: 353.34 mg; Witamina D: 1.53 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 30g 30 g
(*GLU*)
maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pieczeń wołowa -projekt -dieta 75 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
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 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek 100 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2605.67 kcal; Białko ogółem: 116.23 g;
Tłuszcz: 101.31 g; Węglowodany
ogółem: 332.04 g; Witamina C: 85.49
mg; Wapń: 580.08 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3358.09 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.20 g; WW: 33.19 Por;
Potas: 3984.12 mg; Sód: 10376.75 mg;
Fosfor: 1712.34 mg; Żelazo: 19.14 mg;
Witamina B12: 14.72 ug; Magnez:
384.03 mg; Witamina D: 3.49 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kotlety ziemniaczane-projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
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 100 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3254.42 kcal; Białko ogółem: 94.03 g;
Tłuszcz: 123.05 g; Węglowodany
ogółem: 477.81 g; Witamina C: 141.84
mg; Wapń: 1423.96 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2973.30 ug; Błonnik
pokarmowy: 38.23 g; WW: 47.81 Por;
Potas: 5126.65 mg; Sód: 7133.30 mg;
Fosfor: 2239.02 mg; Żelazo: 14.20 mg;
Witamina B12: 5.46 ug; Magnez:
428.14 mg; Witamina D: 2.71 ug;

2024.11.6

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
ogórek świeży 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
surówka coleslaw kolorowa 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 do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2861.28 kcal; Białko ogółem: 117.87 g;
Tłuszcz: 117.26 g; Węglowodany
ogółem: 363.09 g; Witamina C: 138.58
mg; Wapń: 942.24 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1164.28 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.54 g; WW: 36.25 Por;
Potas: 4254.27 mg; Sód: 10836.83 mg;
Fosfor: 1968.75 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Witamina B12: 5.04 ug; Magnez:
410.67 mg; Witamina D: 1.43 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

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziolowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surowka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2707.97 kcal; Białko ogółem: 117.41 g;
Tłuszcz: 105.72 g; Węglowodany
ogółem: 351.73 g; Witamina C: 101.96
mg; Wapń: 937.59 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2320.37 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.36 g; WW: 35.21 Por;
Potas: 4442.92 mg; Sód: 11584.32 mg;
Fosfor: 1981.43 mg; Żelazo: 10.69 mg;
Witamina B12: 5.00 ug; Magnez:
418.81 mg; Witamina D: 1.25 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

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziolowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g

surowka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2707.97 kcal; Białko ogółem: 117.41 g;
Tłuszcz: 105.72 g; Węglowodany
ogółem: 351.73 g; Witamina C: 101.96
mg; Wapń: 937.59 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2320.37 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.36 g; WW: 35.21 Por;
Potas: 4442.92 mg; Sód: 11584.32 mg;
Fosfor: 1981.43 mg; Żelazo: 10.69 mg;
Witamina B12: 5.00 ug; Magnez:
418.81 mg; Witamina D: 1.25 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**)
ser topiony 1/2szt 50 g
(**MLE**)

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziolowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
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
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2751.92 kcal; Białko ogółem: 123.08 g;
Tłuszcz: 122.47 g; Węglowodany
ogółem: 322.32 g; Witamina C: 96.85
mg; Wapń: 652.57 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2309.29 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.64 g; WW: 32.08 Por;
Potas: 4094.02 mg; Sód: 12470.21 mg;
Fosfor: 2059.01 mg; Żelazo: 12.02 mg;
Witamina B12: 4.23 ug; Magnez:
404.25 mg; Witamina D: 1.54 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser ziarnisty 150 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
nalesniki z serem białym-projekt 2 szt
(**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 kebab wegetariańska 150 g
(**MLE**)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3192.85 kcal; Białko ogółem: 142.42 g;
Tłuszcz: 110.89 g; Węglowodany
ogółem: 434.59 g; Witamina C: 172.77
mg; Wapń: 1770.15 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1935.75 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.93 g; WW: 43.61 Por;
Potas: 3361.95 mg; Sód: 8139.69 mg;
Fosfor: 2383.86 mg; Żelazo: 10.40 mg;
Witamina B12: 10.64 ug; Magnez:
393.09 mg; Witamina D: 1.24 ug;

2024.11.7

2b

podstawowa

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa parówkowa 90 g
chrzan 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
zrazy po węgiersku -projekt 230 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2891.88 kcal; Białko ogółem: 110.73 g;
Tłuszcz: 118.65 g; Węglowodany
ogółem: 364.60 g; Witamina C: 160.13
mg; Wapń: 790.55 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1423.63 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.97 g; WW: 36.56 Por;
Potas: 3995.75 mg; Sód: 6890.16 mg;
Fosfor: 1615.91 mg; Żelazo: 12.15 mg;
Witamina B12: 4.68 ug; Magnez:
336.99 mg; Witamina D: 2.60 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

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
zraz wieprzowo-wołowy-pilotaż-dieta
100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2752.46 kcal; Białko ogółem: 107.86 g;
Tłuszcz: 103.56 g; Węglowodany
ogółem: 369.50 g; Witamina C: 101.48
mg; Wapń: 854.12 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2311.37 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.31 g; WW: 37.02 Por;
Potas: 4067.10 mg; Sód: 9699.05 mg;
Fosfor: 1638.79 mg; Żelazo: 12.61 mg;
Witamina B12: 4.67 ug; Magnez:
367.50 mg; Witamina D: 2.36 ug;

niskotłuszczowe

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

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
zraz wieprzowo-wołowy-pilotaż-dieta
100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno
starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2727.66 kcal; Białko ogółem: 108.22 g;
Tłuszcz: 100.36 g; Węglowodany
ogółem: 370.02 g; Witamina C: 101.68
mg; Wapń: 868.32 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2284.57 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.31 g; WW: 37.06 Por;
Potas: 4083.90 mg; Sód: 9704.25 mg;
Fosfor: 1648.99 mg; Żelazo: 12.61 mg;
Witamina B12: 4.71 ug; Magnez:
368.90 mg; Witamina D: 2.33 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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**)
jogurt naturalny 150 g

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
zraz wieprzowo-wołowy-pilotaż-dieta
100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
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
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2702.35 kcal; Białko ogółem: 116.17 g;
Tłuszcz: 110.58 g; Węglowodany
ogółem: 334.67 g; Witamina C: 80.65
mg; Wapń: 664.91 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2208.29 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.75 g; WW: 33.34 Por;
Potas: 3951.65 mg; Sód: 10061.09 mg;
Fosfor: 1641.29 mg; Żelazo: 13.46 mg;
Witamina B12: 4.39 ug; Magnez:
365.60 mg; Witamina D: 2.60 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz z ciecierzycy 350 g
(**SEL**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3196.35 kcal; Białko ogółem: 124.01 g;
Tłuszcz: 116.83 g; Węglowodany
ogółem: 451.68 g; Witamina C: 237.53
mg; Wapń: 1783.22 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3035.21 ug; Błonnik
pokarmowy: 39.51 g; WW: 45.37 Por;
Potas: 4383.68 mg; Sód: 7685.83 mg;
Fosfor: 2323.89 mg; Żelazo: 14.13 mg;
Witamina B12: 4.92 ug; Magnez:
420.86 mg; Witamina D: 1.22 ug;

2024.11.8

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

kapuśniak z kiszzonej kapusty 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron z jabłkami i
cynamonem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
galaretką woł-drobiowa-nor 220 ml
(**SEL**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3041.18 kcal; Białko ogółem: 99.33 g;
Tłuszcz: 88.31 g; Węglowodany
ogółem: 488.20 g; Witamina C: 86.39
mg; Wapń: 759.77 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1080.22 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.02 g; WW: 48.81 Por;
Potas: 3734.63 mg; Sód: 7715.90 mg;
Fosfor: 1548.30 mg; Żelazo: 13.48 mg;
Witamina B12: 4.29 ug; Magnez:
345.47 mg; Witamina D: 2.99 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500
ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron z jabłkami i
cynamonem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220
ml
(**SEL**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3029.04 kcal; Białko ogółem: 98.99 g;
Tłuszcz: 86.69 g; Węglowodany
ogółem: 487.94 g; Witamina C: 79.09
mg; Wapń: 772.38 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1069.47 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.88 g; WW: 48.83 Por;
Potas: 3757.85 mg; Sód: 7807.83 mg;
Fosfor: 1543.71 mg; Żelazo: 14.33 mg;
Witamina B12: 4.33 ug; Magnez:
354.37 mg; Witamina D: 3.15 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500
ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron z jabłkami d.
niskotłusz.-projekt 350 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220
ml
(**SEL**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia :

3029.04 kcal; Białko ogółem: 98.99 g;
Tłuszcz: 86.69 g; Węglowodany ogółem: 487.94 g; Witamina C: 79.09 mg; Wapń: 770.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1069.47 ug; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; WW: 48.83 Por; Potas: 3757.85 mg; Sód: 5476.83 mg; Fosfor: 1543.23 mg; Żelazo: 14.32 mg; Witamina B12: 4.33 ug; Magnez: 336.97 mg; Witamina D: 3.15 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

masło mix 20g 20 g
galaretko wołowo-drobiowa-dieta 220 ml
(**SEL**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2984.09 kcal; Białko ogółem: 156.25 g;
Tłuszcz: 119.44 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; Witamina C: 117.86 mg; Wapń: 1346.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1957.77 ug; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; WW: 34.62 Por; Potas: 3996.39 mg; Sód: 7073.13 mg; Fosfor: 2414.20 mg; Żelazo: 17.84 mg; Witamina B12: 5.70 ug; Magnez: 415.93 mg; Witamina D: 3.02 ug;

wegetariańska

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
dżem 40g do zupy 40 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

Obiad

kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3010.06 kcal; Białko ogółem: 90.17 g;
Tłuszcz: 79.31 g; Węglowodany ogółem: 508.55 g; Witamina C: 86.04 mg; Wapń: 904.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1003.49 ug; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; WW: 50.89 Por; Potas: 3134.68 mg; Sód: 6418.81 mg; Fosfor: 1447.79 mg; Żelazo: 10.14 mg; Witamina B12: 3.79 ug; Magnez: 301.47 mg; Witamina D: 1.56 ug;

2024.11.9

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

solferino zabieleną z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
paprykarz wieprzowy -projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
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
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3124.92 kcal; Białko ogółem: 102.39 g;
Tłuszcz: 139.55 g; Węglowodany ogółem: 394.21 g; Witamina C: 100.29 mg; Wapń: 1088.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1422.49 ug; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; WW: 39.56 Por; Potas: 3772.89 mg; Sód: 6134.25 mg; Fosfor: 1767.73 mg; Żelazo: 13.01 mg; Witamina B12: 4.58 ug; Magnez: 372.98 mg; Witamina D: 2.32 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

solferino zabieleną z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
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
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3054.34 kcal; Białko ogółem: 117.56 g;
Tłuszcz: 122.84 g; Węglowodany ogółem: 400.52 g; Witamina C: 119.16 mg; Wapń: 847.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1719.02 ug; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; WW: 40.29 Por; Potas: 4247.16 mg; Sód: 7977.87 mg; Fosfor: 1881.61 mg; Żelazo: 13.48 mg; Witamina B12: 4.65 ug; Magnez: 398.93 mg; Witamina D: 2.21 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

solferino zabieleną z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3015.79 kcal; Białko ogółem: 115.77 g;
Tłuszcz: 117.74 g; Węglowodany
ogółem: 403.29 g; Witamina C: 92.76
mg; Wapń: 844.87 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2328.32 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.48 g; WW: 40.53 Por;
Potas: 4275.86 mg; Sód: 7989.07 mg;
Fosfor: 1887.46 mg; Żelazo: 13.00 mg;
Witamina B12: 4.73 ug; Magnez:
397.13 mg; Witamina D: 2.21 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*)
sałatka z pieczarek 50g 50 g
(*JAJ, MLE*)

Obiad

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

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
serek homogenizowany naturalny 75 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2998.14 kcal; Białko ogółem: 122.54 g;
Tłuszcz: 129.26 g; Węglowodany
ogółem: 372.52 g; Witamina C: 128.79
mg; Wapń: 835.75 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1911.79 ug; Błonnik
pokarmowy: 38.79 g; WW: 37.27 Por;
Potas: 3969.76 mg; Sód: 8128.20 mg;
Fosfor: 1919.94 mg; Żelazo: 15.34 mg;
Witamina B12: 4.11 ug; Magnez:
391.12 mg; Witamina D: 3.28 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

solferino zabieleną z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kotleciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
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 50 g
(*JAJ*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3097.36 kcal; Białko ogółem: 106.21 g;
Tłuszcz: 127.80 g; Węglowodany
ogółem: 415.94 g; Witamina C: 124.78
mg; Wapń: 1881.92 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1989.30 ug; Błonnik
pokarmowy: 37.18 g; WW: 41.78 Por;
Potas: 3657.73 mg; Sód: 4704.92 mg;
Fosfor: 2197.80 mg; Żelazo: 14.34 mg;
Witamina B12: 6.42 ug; Magnez:
370.13 mg; Witamina D: 4.07 ug;