

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2024.12.1

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
schab duszony w sosie
śmietanowym-projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 200g 200 g
surówka coleslaw 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*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3107.40 kcal; Białko ogółem: 116.82 g;
Tłuszcz: 148.85 g; Węglowodany
ogółem: 347.99 g; Witamina C: 127.24
mg; Wapń: 1242.94 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3643.73 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.59 g; WW: 34.78 Por;
Potas: 4103.79 mg; Sód: 8019.71 mg;
Fosfor: 1903.92 mg; Żelazo: 14.67 mg;
Witamina B12: 14.36 ug; Magnez:
368.00 mg; Witamina D: 2.31 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*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
schab duszony w sosie
śmietanowym-projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 200g 200 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
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3001.00 kcal; Białko ogółem: 104.43 g;
Tłuszcz: 143.08 g; Węglowodany
ogółem: 349.24 g; Witamina C: 76.65
mg; Wapń: 918.00 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2305.23 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.36 g; WW: 34.97 Por;
Potas: 4035.39 mg; Sód: 7816.26 mg;
Fosfor: 1817.64 mg; Żelazo: 10.72 mg;
Witamina B12: 5.27 ug; Magnez:
348.30 mg; Witamina D: 2.21 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*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
schab duszony w sosie
śmietanowym-projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 200g 200 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
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2976.20 kcal; Białko ogółem: 104.79 g;
Tłuszcz: 139.88 g; Węglowodany
ogółem: 349.76 g; Witamina C: 76.85
mg; Wapń: 932.20 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2278.43 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.36 g; WW: 35.01 Por;
Potas: 4052.19 mg; Sód: 7821.46 mg;
Fosfor: 1827.84 mg; Żelazo: 10.72 mg;
Witamina B12: 5.31 ug; Magnez:
349.70 mg; Witamina D: 2.19 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
schab duszony w sosie
śmietanowym-projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 200g 200 g
surowka z warzyw mieszanych 100 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
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2801.17 kcal; Białko ogółem: 117.82 g;
Tłuszcz: 128.49 g; Węglowodany
ogółem: 320.27 g; Witamina C: 79.63
mg; Wapń: 1118.08 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2455.10 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.21 g; WW: 31.95 Por;
Potas: 3694.22 mg; Sód: 7925.64 mg;
Fosfor: 1919.66 mg; Żelazo: 11.75 mg;
Witamina B12: 4.93 ug; Magnez:
341.30 mg; Witamina D: 2.22 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 200g 200 g
surówka coleslaw 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 125 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3168.39 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 156.91 g; Węglowodany ogółem: 373.40 g; Witamina C: 122.67 mg; Wapń: 1404.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1437.46 ug; Błonnik pokarmowy: 33.11 g; WW: 37.34 Por; Potas: 4409.45 mg; Sód: 7304.08 mg; Fosfor: 2032.63 mg; Żelazo: 14.08 mg; Witamina B12: 5.34 ug; Magnez: 426.69 mg; Witamina D: 1.81 ug;

2024.12.2

2b

podstawowa

Śniadanie

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

twaróg 100 g
(**MLE**)

jabłko 1 szt

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
spagetti z miesem woł-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, SEL**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
schab gotowany 30 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3047.00 kcal; Białko ogółem: 126.50 g; Tłuszcz: 92.12 g; Węglowodany ogółem: 448.95 g; Witamina C: 51.61 mg; Wapń: 925.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1315.31 ug; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; WW: 45.06 Por; Potas: 3097.50 mg; Sód: 4334.28 mg; Fosfor: 1810.59 mg; Żelazo: 12.97 mg; Witamina B12: 6.16 ug; Magnez: 317.97 mg; Witamina D: 2.28 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

twaróg 100 g
(**MLE**)

jabłko 1 szt

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(**GLU, SEL**)
makaron spaghetti 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
schab gotowany 30 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2882.86 kcal; Białko ogółem: 129.51 g; Tłuszcz: 88.21 g; Węglowodany ogółem: 412.24 g; Witamina C: 43.77 mg; Wapń: 904.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1232.69 ug; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; WW: 41.40 Por; Potas: 2959.72 mg; Sód: 5746.93 mg; Fosfor: 1817.65 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina B12: 6.63 ug; Magnez: 315.79 mg; Witamina D: 2.44 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

twaróg 100 g
(**MLE**)

jabłko gotowane 1 szt

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(**GLU, SEL**)
makaron nitki 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
schab gotowany 30 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2846.11 kcal; Białko ogółem: 129.48 g; Tłuszcz: 84.08 g; Węglowodany ogółem: 412.20 g; Witamina C: 43.77 mg; Wapń: 905.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1191.99 ug; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; WW: 41.40 Por; Potas: 2958.47 mg; Sód: 7688.98 mg; Fosfor: 1817.45 mg; Żelazo: 12.90 mg; Witamina B12: 6.63 ug; Magnez: 330.24 mg; Witamina D: 2.41 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
twaróg 100 g
(**MLE**)

jabłko 1 szt

2. Śniadanie

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

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(**GLU, SEL**)
makaron spaghetti 200 g
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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
schab gotowany 30 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2815.33 kcal; Białko ogółem: 137.22 g; Tłuszcz: 99.17 g; Węglowodany ogółem: 365.66 g; Witamina C: 35.57 mg; Wapń: 729.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1176.24 ug; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; WW: 36.52 Por; Potas: 2808.74 mg; Sód: 6450.23 mg; Fosfor: 1838.31 mg; Żelazo: 13.07 mg; Witamina B12: 6.38 ug; Magnez: 300.13 mg; Witamina D: 2.52 ug;

vegetariańska

Śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
spaghetti wegetariańskie-pilotaż 350 g
(GLU, MLE, SEL)
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)
ryba w folii z jarzynami 80 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3147.10 kcal; Białko ogółem: 133.39 g; Tłuszcz: 99.93 g; Węglowodany ogółem: 449.77 g; Witamina C: 52.93 mg; Wapń: 1527.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1621.46 ug; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; WW: 45.14 Por; Potas: 3086.40 mg; Sód: 4812.08 mg; Fosfor: 2237.44 mg; Żelazo: 10.88 mg; Witamina B12: 9.93 ug; Magnez: 359.22 mg; Witamina D: 1.63 ug;

2024.12.3

2b

podstawowa

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy_fr3

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
kaszancka z cebulą-projekt 170 g
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
ser topiony 100 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2923.35 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 131.04 g; Węglowodany ogółem: 358.28 g; Witamina C: 90.92 mg; Wapń: 1089.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 835.98 ug; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; WW: 35.77 Por; Potas: 3484.78 mg; Sód: 9037.73 mg; Fosfor: 1884.87 mg; Żelazo: 21.25 mg; Witamina B12: 4.43 ug; Magnez: 375.64 mg; Witamina D: 1.95 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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(GLU)
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
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2691.05 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 103.71 g; Węglowodany ogółem: 357.72 g; Witamina C: 72.14 mg; Wapń: 821.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2873.03 ug; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; WW: 35.75 Por; Potas: 3973.55 mg; Sód: 6412.49 mg; Fosfor: 1673.89 mg; Żelazo: 10.41 mg; Witamina B12: 4.30 ug; Magnez: 360.64 mg; Witamina D: 1.15 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

jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(GLU)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(GLU)
herbata z cukrem 500 ml
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2584.46 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 94.46 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; Witamina C: 79.79 mg; Wapń: 777.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2899.76 ug; Błonnik pokarmowy: 26.40 g; WW: 35.12 Por; Potas: 4196.89 mg; Sód: 6296.83 mg; Fosfor: 1726.48 mg; Żelazo: 10.09 mg; Witamina B12: 4.28 ug; Magnez: 367.00 mg; Witamina D: 0.86 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(GLU)
ziemniaki 250 250 g
kapusta kiszona zasmażana 130 g
(GLU)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(GLU)
pierś z kurczaka 30g 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2665.51 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 111.99 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; Witamina C: 96.53 mg; Wapń: 422.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1084.80 ug; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; WW: 32.16 Por; Potas: 3936.78 mg; Sód: 7195.23 mg; Fosfor: 1641.93 mg; Żelazo: 11.28 mg; Witamina B12: 3.42 ug; Magnez: 354.49 mg; Witamina D: 1.12 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
jajko gotowane 100 g
(*JAJ*)
nutella 50 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami-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
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
miód 25 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3182.24 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 127.58 g; Węglowodany ogółem: 449.66 g; Witamina C: 80.53 mg; Wapń: 953.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1039.33 ug; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; WW: 45.04 Por; Potas: 2918.65 mg; Sód: 6679.20 mg; Fosfor: 1650.07 mg; Żelazo: 13.46 mg; Witamina B12: 5.41 ug; Magnez: 340.85 mg; Witamina D: 4.48 ug;

2024.12.4

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, MLE*)
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
sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3086.01 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 141.05 g; Węglowodany ogółem: 382.46 g; Witamina C: 118.12 mg; Wapń: 827.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2994.72 ug; Błonnik pokarmowy: 32.64 g; WW: 38.28 Por; Potas: 4491.10 mg; Sód: 11162.34 mg; Fosfor: 1778.02 mg; Żelazo: 21.01 mg; Witamina B12: 10.32 ug; Magnez: 409.41 mg; Witamina D: 4.71 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2708.67 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 103.43 g; Węglowodany ogółem: 370.07 g; Witamina C: 99.14 mg; Wapń: 845.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1471.47 ug; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; WW: 36.96 Por; Potas: 4500.70 mg; Sód: 12677.11 mg; Fosfor: 1715.42 mg; Żelazo: 13.00 mg; Witamina B12: 4.65 ug; Magnez: 420.44 mg; Witamina D: 2.01 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*)
ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2707.17 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 101.32 g; Węglowodany ogółem: 376.58 g; Witamina C: 105.89 mg; Wapń: 892.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2034.67 ug; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; WW: 37.67 Por; Potas: 4756.80 mg; Sód: 13132.56 mg; Fosfor: 1757.15 mg; Żelazo: 13.23 mg; Witamina B12: 4.70 ug; Magnez: 437.74 mg; Witamina D: 1.99 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2734.70 kcal; Białko ogółem: 136.48 g;
Tłuszcz: 109.83 g; Węglowodany
ogółem: 337.01 g; Witamina C: 119.42
mg; Wapń: 826.05 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1567.06 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.96 g; WW: 33.60 Por;
Potas: 4653.07 mg; Sód: 14442.20 mg;
Fosfor: 2246.47 mg; Żelazo: 14.61 mg;
Witamina B12: 8.80 ug; Magnez:
489.67 mg; Witamina D: 2.74 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g

ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
kluski śląskie projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)
buraki z jabłkiem 130 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
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3314.58 kcal; Białko ogółem: 107.13 g;
Tłuszcz: 99.73 g; Węglowodany
ogółem: 532.09 g; Witamina C: 145.11
mg; Wapń: 1752.26 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1475.03 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.29 g; WW: 53.18 Por;
Potas: 5051.84 mg; Sód: 7709.07 mg;
Fosfor: 2148.35 mg; Żelazo: 16.29 mg;
Witamina B12: 6.11 ug; Magnez:
438.87 mg; Witamina D: 3.03 ug;

2024.12.5

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
kotlet pożarski-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
kalafior z masłem i bułką tartą 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
galaretką wołowa-drobiowa -normalna
220 ml
(**SEL**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2845.15 kcal; Białko ogółem: 121.64 g;
Tłuszcz: 101.86 g; Węglowodany
ogółem: 385.75 g; Witamina C: 123.63
mg; Wapń: 942.78 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1060.00 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.57 g; WW: 38.71 Por;
Potas: 4156.16 mg; Sód: 5382.91 mg;
Fosfor: 1890.84 mg; Żelazo: 13.07 mg;
Witamina B12: 5.31 ug; Magnez:
387.17 mg; Witamina D: 1.90 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kalafior z masłem i bułką tartą 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
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220
ml
(**SEL**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2695.43 kcal; Białko ogółem: 124.13 g;
Tłuszcz: 93.02 g; Węglowodany
ogółem: 363.90 g; Witamina C: 123.59
mg; Wapń: 952.29 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1273.50 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.94 g; WW: 36.54 Por;
Potas: 4100.07 mg; Sód: 6080.90 mg;
Fosfor: 1880.53 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Witamina B12: 4.65 ug; Magnez:
383.92 mg; Witamina D: 1.84 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220
ml
(**SEL**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2654.53 kcal; Białko ogółem: 122.75 g;
Tłuszcz: 87.97 g; Węglowodany
ogółem: 367.29 g; Witamina C: 76.34
mg; Wapń: 980.65 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2266.80 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.17 g; WW: 36.84 Por;
Potas: 4211.67 mg; Sód: 5675.45 mg;
Fosfor: 1897.55 mg; Żelazo: 11.71 mg;
Witamina B12: 4.72 ug; Magnez:
386.12 mg; Witamina D: 1.84 ug;

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kalańior z masłem i bułką tartą 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
galaretka wołowo-drobiowa-dieta 220
ml
(**SEL**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2663.51 kcal; Białko ogółem: 125.03 g;
Tłuszcz: 99.82 g; Węglowodany
ogółem: 342.35 g; Witamina C: 118.49
mg; Wapń: 743.29 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1202.65 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.88 g; WW: 34.23 Por;
Potas: 3842.29 mg; Sód: 6491.30 mg;
Fosfor: 1801.79 mg; Żelazo: 11.75 mg;
Witamina B12: 4.08 ug; Magnez:
358.76 mg; Witamina D: 1.82 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
sałata -projekt 15 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
kalańior w sosie beszamelowym
-projekt 350 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
pasta z jajek z serem żółtym 100 g
(**JAJ, MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2702.78 kcal; Białko ogółem: 110.40 g;
Tłuszcz: 101.39 g; Węglowodany
ogółem: 364.59 g; Witamina C: 229.54
mg; Wapń: 1620.06 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1412.52 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.05 g; WW: 36.71 Por;
Potas: 4107.61 mg; Sód: 6702.32 mg;
Fosfor: 2168.55 mg; Żelazo: 14.91 mg;
Witamina B12: 21.71 ug; Magnez:
395.22 mg; Witamina D: 11.59 ug;

2024.12.6

2b

podstawowa

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
miód 25 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa gulaszowa 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
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg na słodko 50 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3039.90 kcal; Białko ogółem: 97.42 g;
Tłuszcz: 81.15 g; Węglowodany
ogółem: 509.13 g; Witamina C: 148.61
mg; Wapń: 797.29 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1201.29 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.23 g; WW: 50.98 Por;
Potas: 3932.67 mg; Sód: 6797.81 mg;
Fosfor: 1602.65 mg; Żelazo: 12.73 mg;
Witamina B12: 4.11 ug; Magnez:
355.54 mg; Witamina D: 1.84 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
miód 25 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa gulaszowa 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
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg na słodko 50 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3039.90 kcal; Białko ogółem: 97.42 g;
Tłuszcz: 81.15 g; Węglowodany
ogółem: 509.13 g; Witamina C: 148.61
mg; Wapń: 797.29 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1201.29 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.23 g; WW: 50.98 Por;
Potas: 3932.67 mg; Sód: 6797.81 mg;
Fosfor: 1602.65 mg; Żelazo: 12.73 mg;
Witamina B12: 4.11 ug; Magnez:
355.54 mg; Witamina D: 1.84 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
miód 25 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa gulaszowa 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
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg na słodko 50 g
(**MLE**)
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3039.90 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 81.15 g; Węglowodany ogółem: 509.13 g; Witamina C: 148.61 mg; Wapń: 797.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1201.29 ug; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; WW: 50.98 Por; Potas: 3932.67 mg; Sód: 6797.81 mg; Fosfor: 1602.65 mg; Żelazo: 12.73 mg; Witamina B12: 4.11 ug; Magnez: 355.54 mg; Witamina D: 1.84 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa gulaszowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
pierś z kurczaka 30g 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg na slono 50 g
(*MLE*)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2904.27 kcal; Białko ogółem: 137.52 g; Tłuszcz: 112.56 g; Węglowodany ogółem: 365.89 g; Witamina C: 192.19 mg; Wapń: 1097.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2661.09 ug; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; WW: 36.50 Por; Potas: 3866.80 mg; Sód: 6076.94 mg; Fosfor: 2285.05 mg; Żelazo: 16.70 mg; Witamina B12: 4.46 ug; Magnez: 413.74 mg; Witamina D: 1.81 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
miód 25 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
dżem 40g do zupy 40 g

twaróg na słodko 50 g
(*MLE*)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3282.30 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 94.50 g; Węglowodany ogółem: 551.16 g; Witamina C: 94.93 mg; Wapń: 1209.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1135.00 ug; Błonnik pokarmowy: 40.73 g; WW: 55.15 Por; Potas: 3776.54 mg; Sód: 9304.77 mg; Fosfor: 2041.69 mg; Żelazo: 14.05 mg; Witamina B12: 3.78 ug; Magnez: 417.81 mg; Witamina D: 1.61 ug;

2024.12.7

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*)
kielbasa żywiecka- 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

żurek z kielbasą 500 ml
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
kasza jęczmienna z mieszanką
meksykańską 350 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

masło mix 20g 20 g
mielonka tyrolska 57 g
mielonka tyrolska 36 g
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2657.57 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 106.87 g; Węglowodany ogółem: 356.83 g; Witamina C: 100.09 mg; Wapń: 809.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 996.04 ug; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; WW: 35.79 Por; Potas: 3272.34 mg; Sód: 6231.55 mg; Fosfor: 1619.98 mg; Żelazo: 12.05 mg; Witamina B12: 4.22 ug; Magnez: 301.68 mg; Witamina D: 2.54 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*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

żurek z jajkiem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
kasza jęczmienna z bukiem z warzyw
350 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*)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2364.02 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 76.36 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; Witamina C: 107.34 mg; Wapń: 839.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1322.29 ug; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; WW: 35.56 Por; Potas: 3267.94 mg; Sód: 5113.35 mg; Fosfor: 1724.13 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina B12: 4.80 ug; Magnez: 314.48 mg; Witamina D: 3.12 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*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kasza jęczmienna z warzywami
świeżymi -dieta niskotłuszczowa 300 g
(*GLU*)
budyń 200 ml
(*MLE*)
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
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2499.02 kcal; Białko ogółem: 80.99 g;
Tłuszcz: 70.67 g; Węglowodany
ogółem: 408.61 g; Witamina C: 95.68
mg; Wapń: 1056.91 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1929.09 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.23 g; WW: 41.04 Por;
Potas: 3873.14 mg; Sód: 5157.05 mg;
Fosfor: 1726.73 mg; Żelazo: 10.00 mg;
Witamina B12: 4.00 ug; Magnez:
354.18 mg; Witamina D: 0.75 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany naturalny 150
g
(MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

żurek z jajkiem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

kasza jęczmienna z bukietem z warzyw
350 g
(GLU)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2317.50 kcal; Białko ogółem: 93.01 g;
Tłuszcz: 87.55 g; Węglowodany
ogółem: 313.92 g; Witamina C: 102.24
mg; Wapń: 469.99 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1257.01 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.86 g; WW: 31.44 Por;
Potas: 2879.49 mg; Sód: 5428.03 mg;
Fosfor: 1649.46 mg; Żelazo: 12.15 mg;
Witamina B12: 4.07 ug; Magnez:
292.67 mg; Witamina D: 3.14 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)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

żurek z jajkiem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
kasza jęczmienna z mieszanką
meksykańską 350 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 90 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2580.14 kcal; Białko ogółem: 101.82 g;
Tłuszcz: 102.48 g; Węglowodany
ogółem: 341.04 g; Witamina C: 133.32
mg; Wapń: 1858.19 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1871.15 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.44 g; WW: 34.26 Por;
Potas: 3232.78 mg; Sód: 4325.97 mg;
Fosfor: 2145.85 mg; Żelazo: 13.89 mg;
Witamina B12: 6.81 ug; Magnez:
319.16 mg; Witamina D: 5.36 ug;