

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**08.12.2024****2b****podstawowa****Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
dżem 40g do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt
130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka mrożona z groszkiem 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**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2936.33 kcal; Białko ogółem: 118.36 g;
Tłuszcz: 116.99 g; Węglowodany
ogółem: 377.87 g; Witamina C: 88.27
mg; Wapń: 800.72 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2929.42 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.56 g; WW: 37.82 Por;
Potas: 4285.19 mg; Sód: 8065.82 mg;
Fosfor: 1896.93 mg; Żelazo: 13.69 mg;
Witamina B12: 4.75 ug; Magnez:
375.36 mg; Witamina D: 5.92 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
dżem 40g do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt
130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka mrożona z groszkiem 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**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2936.33 kcal; Białko ogółem: 118.36 g;
Tłuszcz: 116.99 g; Węglowodany
ogółem: 377.87 g; Witamina C: 88.27
mg; Wapń: 800.72 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2929.42 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.56 g; WW: 37.82 Por;
Potas: 4285.19 mg; Sód: 8065.82 mg;
Fosfor: 1896.93 mg; Żelazo: 13.69 mg;
Witamina B12: 4.75 ug; Magnez:
375.36 mg; Witamina D: 5.92 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
dżem 40g do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt
130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka gotowana 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
schab gotowany 30 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2851.68 kcal; Białko ogółem: 124.16 g;
Tłuszcz: 110.71 g; Węglowodany
ogółem: 363.96 g; Witamina C: 82.70
mg; Wapń: 793.66 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3072.17 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.90 g; WW: 36.43 Por;
Potas: 4473.66 mg; Sód: 6897.11 mg;
Fosfor: 1914.64 mg; Żelazo: 12.85 mg;
Witamina B12: 4.39 ug; Magnez:
375.49 mg; Witamina D: 5.41 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(**GLU, JAJ, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt
130 g
ziemniaki 250 250 g
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(**GLU**)
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
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2933.38 kcal; Białko ogółem: 143.36 g;
Tłuszcz: 131.75 g; Węglowodany
ogółem: 319.58 g; Witamina C: 135.83
mg; Wapń: 391.68 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2132.14 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.51 g; WW: 31.89 Por;
Potas: 4187.06 mg; Sód: 7838.31 mg;
Fosfor: 1974.00 mg; Żelazo: 17.15 mg;
Witamina B12: 8.66 ug; Magnez:
371.10 mg; Witamina D: 6.58 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierogi z truskawkami -projekt 350 g
budyń 200 ml
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3365.89 kcal; Białko ogółem: 94.41 g;
Tłuszcz: 134.82 g; Węglowodany ogółem: 465.23 g; Witamina C: 124.20 mg; Wapń: 1136.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1283.58 ug; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; WW: 46.70 Por; Potas: 2415.20 mg; Sód: 3417.15 mg; Fosfor: 1590.86 mg; Żelazo: 10.22 mg; Witamina B12: 5.21 ug; Magnez: 254.60 mg; Witamina D: 2.07 ug;

09.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
bigos projekt 350 g
(GLU, SOJ, SEL)

chleb 100g 100 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(MLE)
pieczeń rzymska 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3040.35 kcal; Białko ogółem: 102.73 g;
Tłuszcz: 123.51 g; Węglowodany ogółem: 410.97 g; Witamina C: 158.76 mg; Wapń: 1026.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 894.09 ug; Błonnik pokarmowy: 34.62 g; WW: 40.93 Por; Potas: 4144.76 mg; Sód: 7057.44 mg; Fosfor: 1700.90 mg; Żelazo: 13.22 mg; Witamina B12: 4.62 ug; Magnez: 369.24 mg; Witamina D: 1.67 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(GLU, SEL)

makaron 200 g
(GLU, JAJ)
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
twaróg z koperkiem 100 g
(MLE)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3126.42 kcal; Białko ogółem: 120.14 g;
Tłuszcz: 111.47 g; Węglowodany ogółem: 439.32 g; Witamina C: 89.01 mg; Wapń: 933.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2241.26 ug; Błonnik pokarmowy: 31.83 g; WW: 43.97 Por; Potas: 4129.31 mg; Sód: 5590.70 mg; Fosfor: 1917.20 mg; Żelazo: 14.34 mg; Witamina B12: 5.96 ug; Magnez: 381.58 mg; Witamina D: 1.69 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)

gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(GLU, SEL)
makaron nitki 200 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
twaróg z koperkiem 100 g
(MLE)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3052.92 kcal; Białko ogółem: 120.07 g;
Tłuszcz: 103.22 g; Węglowodany ogółem: 439.25 g; Witamina C: 89.01 mg; Wapń: 933.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2159.86 ug; Błonnik pokarmowy: 31.83 g; WW: 43.96 Por; Potas: 4126.81 mg; Sód: 7143.80 mg; Fosfor: 1916.32 mg; Żelazo: 14.34 mg; Witamina B12: 5.96 ug; Magnez: 393.08 mg; Witamina D: 1.61 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
jajko gotowane 50 g
(JAJ)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(GLU)

kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(GLU, SEL)
makaron 200 g
(GLU, JAJ)
jarzyna duszona 130 g
(GLU)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(GLU)

pieś z kurczaka 30g 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(MLE)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2969.14 kcal; Białko ogółem: 136.05 g;
Tłuszcz: 110.29 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; Witamina C: 93.19 mg; Wapń: 501.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2542.59 ug; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; WW: 38.90 Por; Potas: 4102.96 mg; Sód: 6081.54 mg; Fosfor: 1965.39 mg; Żelazo: 15.70 mg; Witamina B12: 5.55 ug; Magnez: 374.43 mg; Witamina D: 2.47 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)

miod 25 g

jabłko 1 szt

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

bigos wegetariański--projekt 350 g

chleb 100g 100 g
(**GLU**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

twaróg z koperkiem 100 g
(**MLE**)

marmolada do zupy 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2757.18 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 91.19 g; Węglowodany ogółem: 436.87 g; Witamina C: 162.23 mg; Wapń: 983.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 979.06 ug; Błonnik pokarmowy: 35.73 g; WW: 43.58 Por; Potas: 3957.02 mg; Sód: 5341.10 mg; Fosfor: 1512.61 mg; Żelazo: 11.84 mg; Witamina B12: 3.40 ug; Magnez: 339.53 mg; Witamina D: 1.29 ug;

10.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

kielbasa parówkowa 90 g

ketchup -projekt 20 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

boeuf strogonow z wieprzowiną -projekt 205 g

(**GLU, MLE**)

ryż 200 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

herbata z cukrem 500 ml

masło mix 20g 20 g

ser topiony 100 g
(**MLE**)

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3116.23 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 142.04 g; Węglowodany ogółem: 374.66 g; Witamina C: 93.49 mg; Wapń: 1041.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1143.79 ug; Błonnik pokarmowy: 23.45 g; WW: 37.53 Por; Potas: 3234.71 mg; Sód: 7303.00 mg; Fosfor: 1954.83 mg; Żelazo: 11.44 mg; Witamina B12: 4.41 ug; Magnez: 305.57 mg; Witamina D: 2.64 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 zabelana z ziemniakami 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

pieś duszona w sosie-dieta projekt 205 g

(**GLU, MLE, SEL**)

ryż 200 g

buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)

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

sałata -projekt 15 g

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2959.58 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 105.96 g; Węglowodany ogółem: 409.47 g; Witamina C: 65.75 mg; Wapń: 905.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1177.79 ug; Błonnik pokarmowy: 25.91 g; WW: 41.08 Por; Potas: 3802.53 mg; Sód: 8353.31 mg; Fosfor: 1739.21 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina B12: 4.11 ug; Magnez: 358.47 mg; Witamina D: 1.66 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

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

pieś duszona w sosie-dieta projekt 205 g

(**GLU, MLE, SEL**)

ryż 200 g

buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2844.74 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 96.60 g; Węglowodany ogółem: 400.63 g; Witamina C: 60.76 mg; Wapń: 855.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1145.67 ug; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; WW: 40.24 Por; Potas: 3870.77 mg; Sód: 8233.25 mg; Fosfor: 1780.25 mg; Żelazo: 11.65 mg; Witamina B12: 4.09 ug; Magnez: 360.43 mg; Witamina D: 1.38 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**)

maślanka naturalna 200 ml
(**MLE**)

Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

pieś duszona w sosie-dieta projekt 205 g

(**GLU, MLE, SEL**)

ryż 200 g

bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

Kolacja

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

masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

Wartości odżywcze: Energia : 3063.87 kcal; Białko ogółem: 125.61 g; Tłuszcz: 125.03 g; Węglowodany ogółem: 385.82 g; Witamina C: 92.58 mg; Wapń: 921.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1773.81 ug; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; WW: 38.61 Por; Potas: 3492.45 mg; Sód: 8836.91 mg; Fosfor: 2226.41 mg; Żelazo: 14.32 mg; Witamina B12: 4.45 ug; Magnez: 370.27 mg; Witamina D: 2.97 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser topiony 100 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabieleniana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

leczo wegetariańskie-projekt 350 g
(*GLU, MLE*)

ryż 200 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150 g

(*MLE*)

nutella 50 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3042.56 kcal; Białko ogółem: 81.42 g; Tłuszcz: 113.17 g; Węglowodany ogółem: 454.28 g; Witamina C: 401.12 mg; Wapń: 1209.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2203.69 ug; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; WW: 45.67 Por; Potas: 3993.91 mg; Sód: 6427.73 mg; Fosfor: 2025.66 mg; Żelazo: 11.69 mg; Witamina B12: 3.80 ug; Magnez: 382.13 mg; Witamina D: 1.56 ug;

11.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

pastą z twarogu i ryby 50g 50 g
(*RYB, MLE*)

ser żółty 57 g
(*MLE*)

ogórek świeży 50 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

kotlet schabowy -projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)

ziemniaki 250 250 g

kapusta kiszona zasmażana 130 g
(*GLU*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2723.56 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 100.53 g; Węglowodany ogółem: 370.66 g; Witamina C: 88.78 mg; Wapń: 1323.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1425.89 ug; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; WW: 37.02 Por; Potas: 3877.07 mg; Sód: 7425.73 mg; Fosfor: 1856.09 mg; Żelazo: 11.61 mg; Witamina B12: 7.83 ug; Magnez: 363.28 mg; Witamina D: 3.44 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ryba w folii z jarzynami 80 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(*GLU, SEL*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2539.20 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 83.33 g; Węglowodany ogółem: 354.46 g; Witamina C: 185.36 mg; Wapń: 804.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1578.12 ug; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; WW: 35.49 Por; Potas: 4687.75 mg; Sód: 8078.85 mg; Fosfor: 1872.76 mg; Żelazo: 10.77 mg; Witamina B12: 7.12 ug; Magnez: 422.74 mg; Witamina D: 1.71 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ryba w folii z jarzynami 80 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

marchewka gotowana 130 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g

szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2457.44 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 78.19 g; Węglowodany ogółem: 352.81 g; Witamina C: 88.52 mg; Wapń: 756.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4255.65 ug; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; WW: 35.39 Por; Potas: 4747.66 mg; Sód: 7222.85 mg; Fosfor: 1862.01 mg; Żelazo: 10.82 mg; Witamina B12: 7.14 ug; Magnez: 420.84 mg; Witamina D: 1.67 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

pastą z twarogu i ryby 50g 50 g
(*RYB, MLE*)

ser żółty 57 g
(*MLE*)

ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kielbasa żywiecka- 36 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(*GLU, SEL*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

ser topiony 1/2szt 50 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 konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2620.31 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz: 105.71 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; Witamina C: 170.30 mg; Wapń: 1119.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1449.80 ug; Błonnik pokarmowy: 30.53 g; WW: 32.30 Por; Potas: 3817.85 mg; Sód: 8946.01 mg; Fosfor: 1978.40 mg; Żelazo: 12.30 mg; Witamina B12: 7.00 ug; Magnez: 368.59 mg; Witamina D: 3.68 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

pasta z twarogu i ryby 50g 50 g
(*RYB, MLE*)

ser żółty 57 g
(*MLE*)

ogórek świeży 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

leniwe pierogi-pilotaż 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

ser żółty 57 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2969.35 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz: 96.29 g; Węglowodany ogółem: 424.65 g; Witamina C: 56.31 mg; Wapń: 1905.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1704.29 ug; Błonnik pokarmowy: 24.72 g; WW: 42.52 Por; Potas: 2942.59 mg; Sód: 4489.78 mg; Fosfor: 2088.74 mg; Żelazo: 9.99 mg; Witamina B12: 9.68 ug; Magnez: 301.67 mg; Witamina D: 3.02 ug;

12.12.2024

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*)

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem 250 g
(*SEL*)

sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, 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

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

pieczeń rzymska 36 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3327.12 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 124.49 g; Węglowodany ogółem: 471.07 g; Witamina C: 264.28 mg; Wapń: 1121.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3212.83 ug; Błonnik pokarmowy: 41.38 g; WW: 46.96 Por; Potas: 4844.30 mg; Sód: 11375.60 mg; Fosfor: 2003.13 mg; Żelazo: 16.85 mg; Witamina B12: 13.85 ug; Magnez: 440.20 mg; Witamina D: 2.85 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*)

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

surówka z warzyw mieszanych 150 g
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2945.98 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 107.25 g; Węglowodany ogółem: 398.20 g; Witamina C: 120.89 mg; Wapń: 969.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5421.52 ug; Błonnik pokarmowy: 37.43 g; WW: 39.92 Por; Potas: 4967.33 mg; Sód: 12223.28 mg; Fosfor: 2079.60 mg; Żelazo: 17.63 mg; Witamina B12: 13.94 ug; Magnez: 442.99 mg; Witamina D: 4.45 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*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

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2897.38 kcal; Białko ogółem: 125.38 g; Tłuszcz: 103.83 g; Węglowodany ogółem: 391.60 g; Witamina C: 113.82 mg; Wapń: 961.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4730.88 ug; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; WW: 39.23 Por; Potas: 4789.69 mg; Sód: 12184.52 mg; Fosfor: 2062.82 mg; Żelazo: 17.25 mg; Witamina B12: 13.98 ug; Magnez: 433.77 mg; Witamina D: 4.42 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**chleb 150g 150 g
(*GLU*)masło 20g 20 g
(*MLE*)pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadaniechleb 30g 30 g
(*GLU*)serek do chleba 1/2szt 62,5 g
(*MLE*)**Obiad**krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

surówka z warzyw mieszanych 150 g
(*MLE*)

napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorekchleb 30g 30 g
(*GLU*)

szynka konserwowa 36 g

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

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2874.03 kcal; Białko ogółem: 129.99 g; Tłuszcz: 118.06 g; Węglowodany ogółem: 356.25 g; Witamina C: 122.25 mg; Wapń: 560.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5349.67 ug; Błonnik pokarmowy: 40.47 g; WW: 35.60 Por; Potas: 4684.21 mg; Sód: 12832.60 mg; Fosfor: 1968.27 mg; Żelazo: 18.53 mg; Witamina B12: 12.94 ug; Magnez: 431.09 mg; Witamina D: 4.48 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

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiadkrupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

gotabki jarskie 250 g

sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, 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

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3196.18 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 110.83 g; Węglowodany ogółem: 485.35 g; Witamina C: 277.62 mg; Wapń: 1706.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1690.28 ug; Błonnik pokarmowy: 42.93 g; WW: 48.32 Por; Potas: 4907.41 mg; Sód: 10302.78 mg; Fosfor: 2622.25 mg; Żelazo: 14.75 mg; Witamina B12: 20.51 ug; Magnez: 445.42 mg; Witamina D: 11.82 ug;

13.12.2024**2b****podstawowa****Śniadanie**zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(*GLU, MLE*)chleb 150g 150 g
(*GLU*)masło 20g 20 g
(*MLE*)

powidło do zupy 40 g

szynka topatkowa 36g 36 g

Obiadkwaśnica z wędliną 500 ml
(*GLU, SOJ, SEL*)ryż do obiadu na gesto 200 g
(*MLE*)sos truskawkowy-projekt 140 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 kurczaka udziec dieta 100 g
(*MLE, SEL*)ser do chleba 125 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3365.69 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 135.31 g; Węglowodany ogółem: 462.42 g; Witamina C: 107.77 mg; Wapń: 1199.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1537.44 ug; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; WW: 46.37 Por; Potas: 4045.90 mg; Sód: 6836.74 mg; Fosfor: 1909.56 mg; Żelazo: 12.86 mg; Witamina B12: 4.56 ug; Magnez: 391.16 mg; Witamina D: 2.73 ug;

łatwo strawna**Śniadanie**zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(*GLU, MLE*)chleb 150g 150 g
(*GLU*)masło 20g 20 g
(*MLE*)

powidło do zupy 40 g

szynka topatkowa 36g 36 g

Obiadbarszcz ukraiński 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)ryż do obiadu na gesto 200 g
(*MLE*)sos truskawkowy-projekt 140 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 kurczaka udziec dieta 100 g
(*MLE, SEL*)ser do chleba 125 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3241.17 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 127.51 g; Węglowodany ogółem: 455.32 g; Witamina C: 94.94 mg; Wapń: 1211.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1528.54 ug; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; WW: 45.71 Por; Potas: 3767.99 mg; Sód: 6525.77 mg; Fosfor: 1819.44 mg; Żelazo: 12.91 mg; Witamina B12: 4.32 ug; Magnez: 381.86 mg; Witamina D: 2.68 ug;

niskotłuszczowe**Śniadanie**zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(*GLU, MLE*)chleb 150g 150 g
(*GLU*)masło 20g 20 g
(*MLE*)

powidło do zupy 40 g

szynka topatkowa 36g 36 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

barszcz ukraiński 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż do obiadu na gesto 200 g
(**MLE**)
sos truskawkowy-projekt 140 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 kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3241.17 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 127.51 g; Węglowodany ogółem: 455.32 g; Witamina C: 94.94 mg; Wapń: 1211.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1528.54 ug; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; WW: 45.71 Por; Potas: 3767.99 mg; Sód: 6525.77 mg; Fosfor: 1819.44 mg; Żelazo: 12.91 mg; Witamina B12: 4.32 ug; Magnez: 381.86 mg; Witamina D: 2.68 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

2. śniadanie

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

sałatka z pieczarek 50g 50 g
(**JAJ, MLE**)

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g
napój z owoców 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
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3062.27 kcal; Białko ogółem: 123.13 g; Tłuszcz: 143.90 g; Węglowodany ogółem: 350.58 g; Witamina C: 122.50 mg; Wapń: 963.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1719.64 ug; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; WW: 34.94 Por; Potas: 3736.31 mg; Sód: 7371.15 mg; Fosfor: 2019.49 mg; Żelazo: 13.56 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 349.40 mg; Witamina D: 4.33 ug;

wegetariańska

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)

Obiad

barszcz ukraiński 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż do obiadu na gesto 200 g
(**MLE**)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pieczarek 100 g
(**JAJ, MLE**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3489.04 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 153.34 g; Węglowodany ogółem: 461.80 g; Witamina C: 99.55 mg; Wapń: 1605.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1360.44 ug; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; WW: 46.29 Por; Potas: 3549.44 mg; Sód: 4941.98 mg; Fosfor: 2128.48 mg; Żelazo: 13.45 mg; Witamina B12: 6.20 ug; Magnez: 370.28 mg; Witamina D: 3.33 ug;

14.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
mielonka tyrolska 57 g
mielonka tyrolska 36 g
musztarda 11 g
(**GOR**)

Obiad

solferino zabielen z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
paprykarz wieprzowy -projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
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
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2989.09 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 112.14 g; Węglowodany ogółem: 422.27 g; Witamina C: 55.61 mg; Wapń: 842.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 884.71 ug; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; WW: 42.40 Por; Potas: 3623.75 mg; Sód: 7763.58 mg; Fosfor: 1729.09 mg; Żelazo: 11.67 mg; Witamina B12: 4.00 ug; Magnez: 364.89 mg; Witamina D: 1.90 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

solferino zabielen z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
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
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3089.72 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 119.95 g; Węglowodany ogółem: 421.03 g; Witamina C: 73.02 mg; Wapń: 829.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1259.21 ug; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; WW: 42.25 Por; Potas: 3974.03 mg; Sód: 8390.62 mg; Fosfor: 1832.30 mg; Żelazo: 12.20 mg; Witamina B12: 4.39 ug; Magnez: 379.37 mg; Witamina D: 2.35 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
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
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3064.92 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 116.75 g; Węglowodany ogółem: 421.55 g; Witamina C: 73.22 mg; Wapń: 843.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1232.41 ug; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; WW: 42.29 Por; Potas: 3990.83 mg; Sód: 7230.32 mg; Fosfor: 1842.26 mg; Żelazo: 12.19 mg; Witamina B12: 4.43 ug; Magnez: 372.07 mg; Witamina D: 2.32 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

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

pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g
(**JAJ, MLE**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twarówek z cebulką czerwoną 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3081.18 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 138.97 g; Węglowodany ogółem: 367.60 g; Witamina C: 72.88 mg; Wapń: 588.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1376.03 ug; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; WW: 36.70 Por; Potas: 3760.57 mg; Sód: 11077.42 mg; Fosfor: 1862.33 mg; Żelazo: 13.63 mg; Witamina B12: 4.17 ug; Magnez: 390.96 mg; Witamina D: 2.86 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kasza jęczmienna z mieszaną meksykańską 350 g
(**GLU**)
surówka z selera 100 g
(**MLE**)

budyń 200 ml
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
miód 25 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2883.32 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 84.40 g; Węglowodany ogółem: 474.83 g; Witamina C: 132.03 mg; Wapń: 1526.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1949.74 ug; Błonnik pokarmowy: 43.06 g; WW: 47.79 Por; Potas: 4538.65 mg; Sód: 5004.61 mg; Fosfor: 2037.79 mg; Żelazo: 13.92 mg; Witamina B12: 4.23 ug; Magnez: 445.08 mg; Witamina D: 1.64 ug;