

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

15.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
parówki drobiowe 120 g
(*SOJ*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 250 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2850.31 kcal; Białko ogółem: 125.37 g; Tłuszcz: 119.72 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; Witamina C: 145.07 mg; Wapń: 958.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1662.09 ug; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; WW: 34.52 Por; Potas: 4216.84 mg; Sód: 7428.79 mg; Fosfor: 1838.74 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina B12: 5.08 ug; Magnez: 373.41 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*)
parówki drobiowe 120 g
(*SOJ*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 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 ziarnisty 150 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2897.76 kcal; Białko ogółem: 125.21 g; Tłuszcz: 121.29 g; Węglowodany ogółem: 353.51 g; Witamina C: 144.18 mg; Wapń: 956.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1703.87 ug; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; WW: 35.34 Por; Potas: 4203.56 mg; Sód: 7656.32 mg; Fosfor: 1837.80 mg; Żelazo: 11.80 mg; Witamina B12: 5.08 ug; Magnez: 373.98 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 konserwowa 57 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa-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
ser ziarnisty 150 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2779.91 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 110.24 g; Węglowodany ogółem: 355.51 g; Witamina C: 109.45 mg; Wapń: 870.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2737.87 ug; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; WW: 35.63 Por; Potas: 4266.36 mg; Sód: 7331.37 mg; Fosfor: 1794.41 mg; Żelazo: 11.17 mg; Witamina B12: 4.92 ug; Magnez: 361.88 mg; Witamina D: 2.02 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 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
ser ziarnisty 150 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2951.11 kcal; Białko ogółem: 142.86 g; Tłuszcz: 128.91 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; Witamina C: 141.54 mg; Wapń: 1040.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1706.59 ug; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; WW: 33.18 Por; Potas: 4494.96 mg; Sód: 8223.80 mg; Fosfor: 2237.79 mg; Żelazo: 15.71 mg; Witamina B12: 21.03 ug; Magnez: 414.52 mg; Witamina D: 11.92 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ryba w folii z jarzynami 80 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g

(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

ser ziarnisty 150 g

jajko gotowane 50 g

(**JAJ**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2664.83 kcal; Białko ogółem: 122.47 g;

Tłuszcz: 90.91 g; Węglowodany

ogółem: 364.78 g; Witamina C: 130.37

mg; Wapń: 1301.30 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2360.87 ug; Błonnik

pokarmowy: 25.08 g; WW: 36.65 Por;

Potas: 2918.06 mg; Sód: 3908.75 mg;

Fosfor: 1968.48 mg; Żelazo: 12.81 mg;

Witamina B12: 9.18 ug; Magnez:

365.64 mg; Witamina D: 2.01 ug;

16.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml

(**MLE**)

chleb 150g 150 g

(**GLU**)

masło 20g 20 g

(**MLE**)

serek homogenizowany owocowy 150

g

(**MLE**)

dżem 40g do zupy 40 g

jabłko 1 szt

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem

500 ml

(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

gulasz segetyński 250 g

(**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

szynka konserwowa 57 g

ser żółty 36g 36 g

(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2827.17 kcal; Białko ogółem: 95.97 g;

Tłuszcz: 104.97 g; Węglowodany

ogółem: 398.73 g; Witamina C: 112.35

mg; Wapń: 1185.19 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 969.31 ug; Błonnik

pokarmowy: 28.14 g; WW: 39.82 Por;

Potas: 4048.62 mg; Sód: 6998.23 mg;

Fosfor: 1695.75 mg; Żelazo: 11.28 mg;

Witamina B12: 4.70 ug; Magnez:

357.03 mg; Witamina D: 1.51 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml

(**MLE**)

chleb 150g 150 g

(**GLU**)

masło 20g 20 g

(**MLE**)

serek homogenizowany owocowy 150

g

(**MLE**)

dżem 40g do zupy 40 g

jabłko 1 szt

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem

500 ml

(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g

(**GLU, SEL**)

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

szynka konserwowa 57 g

jajko gotowane 50 g

(**JAJ**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2949.37 kcal; Białko ogółem: 104.87 g;

Tłuszcz: 107.97 g; Węglowodany

ogółem: 416.24 g; Witamina C: 93.94

mg; Wapń: 844.11 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 3259.11 ug; Błonnik

pokarmowy: 30.86 g; WW: 41.66 Por;

Potas: 4299.60 mg; Sód: 7446.42 mg;

Fosfor: 1731.36 mg; Żelazo: 13.06 mg;

Witamina B12: 5.22 ug; Magnez:

382.28 mg; Witamina D: 2.84 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml

(**MLE**)

chleb 150g 150 g

(**GLU**)

masło 20g 20 g

(**MLE**)

serek homogenizowany owocowy 150

g

(**MLE**)

dżem 40g do zupy 40 g

jabłko gotowane 1 szt

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem

500 ml

(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g

(**GLU, SEL**)

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

szynka konserwowa 57 g

pomidor 50 g 50 g

ser do chleba smakowy 125 g

(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3183.62 kcal; Białko ogółem: 107.37 g;

Tłuszcz: 131.87 g; Węglowodany

ogółem: 420.06 g; Witamina C: 93.94

mg; Wapń: 920.61 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 3150.61 ug; Błonnik

pokarmowy: 30.86 g; WW: 41.99 Por;

Potas: 4333.10 mg; Sód: 7850.92 mg;

Fosfor: 1804.36 mg; Żelazo: 12.09 mg;

Witamina B12: 5.30 ug; Magnez:

386.28 mg; Witamina D: 2.10 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**)

jajko gotowane 50 g

(**JAJ**)

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem

500 ml

(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g

(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g

(**GLU**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

(**GLU**)

pasztet 50 g

(**GLU, GOR**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g

(**GLU**)

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa 57 g

ser żółty 36g 36 g

(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2970.07 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 134.26 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; Witamina C: 127.91 mg; Wapń: 746.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2826.91 ug; Błonnik pokarmowy: 35.21 g; WW: 34.68 Por; Potas: 4078.02 mg; Sód: 8490.22 mg; Fosfor: 1820.32 mg; Żelazo: 16.51 mg; Witamina B12: 9.24 ug; Magnez: 367.82 mg; Witamina D: 3.36 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

koperkowa zabielenia z makaronem 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*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2591.98 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 79.16 g; Węglowodany ogółem: 410.81 g; Witamina C: 178.76 mg; Wapń: 1451.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1158.26 ug; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; WW: 41.02 Por; Potas: 4316.72 mg; Sód: 7316.60 mg; Fosfor: 1746.81 mg; Żelazo: 11.33 mg; Witamina B12: 4.51 ug; Magnez: 362.53 mg; Witamina D: 1.41 ug;

17.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 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*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3114.37 kcal; Białko ogółem: 129.30 g; Tłuszcz: 146.23 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; Witamina C: 141.26 mg; Wapń: 896.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3610.94 ug; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; WW: 34.30 Por; Potas: 4489.26 mg; Sód: 7430.76 mg; Fosfor: 1938.83 mg; Żelazo: 16.97 mg; Witamina B12: 13.38 ug; Magnez: 389.93 mg; Witamina D: 5.39 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3017.99 kcal; Białko ogółem: 127.82 g; Tłuszcz: 139.56 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; Witamina C: 88.14 mg; Wapń: 835.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3448.20 ug; Błonnik pokarmowy: 21.70 g; WW: 33.25 Por; Potas: 4189.86 mg; Sód: 7010.97 mg; Fosfor: 1905.68 mg; Żelazo: 16.71 mg; Witamina B12: 13.44 ug; Magnez: 370.60 mg; Witamina D: 5.42 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
udziec kurczaka gotowany-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona z jogurtem 80 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2814.51 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 117.68 g; Węglowodany ogółem: 331.31 g; Witamina C: 84.24 mg; Wapń: 825.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1102.73 ug; Błonnik pokarmowy: 21.70 g; WW: 33.14 Por; Potas: 4146.15 mg; Sód: 6913.80 mg; Fosfor: 1896.30 mg; Żelazo: 12.51 mg; Witamina B12: 4.18 ug; Magnez: 367.25 mg; Witamina D: 4.88 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2967.19 kcal; Białko ogółem: 131.71 g; Tłuszcz: 142.27 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Witamina C: 83.03 mg; Wapń: 608.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3540.42 ug; Błonnik pokarmowy: 26.40 g; WW: 31.12 Por; Potas: 4057.01 mg; Sód: 7254.90 mg; Fosfor: 1881.26 mg; Żelazo: 18.29 mg; Witamina B12: 13.24 ug; Magnez: 370.89 mg; Witamina D: 6.23 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**)
nutella 50 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kotlety ziemniaczane-projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
surówka coleslaw 100 g
budyń 200 ml
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka kebab wegetariańska 150 g
(**MLE**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3919.93 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 165.64 g; Węglowodany ogółem: 536.20 g; Witamina C: 313.88 mg; Wapń: 2287.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3836.09 ug; Błonnik pokarmowy: 42.77 g; WW: 53.64 Por; Potas: 5949.16 mg; Sód: 5677.08 mg; Fosfor: 2420.74 mg; Żelazo: 14.74 mg; Witamina B12: 6.31 ug; Magnez: 547.73 mg; Witamina D: 0.95 ug;

18.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g
(**SOJ, SEL**)
musztarda 11 g
(**GOR**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)

ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2929.35 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 117.45 g; Węglowodany ogółem: 363.91 g; Witamina C: 131.48 mg; Wapń: 1294.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1186.08 ug; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; WW: 36.41 Por; Potas: 4401.11 mg; Sód: 7282.14 mg; Fosfor: 2035.06 mg; Żelazo: 12.48 mg; Witamina B12: 5.03 ug; Magnez: 403.44 mg; Witamina D: 2.42 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**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

pieś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, 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
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2732.63 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 106.54 g; Węglowodany ogółem: 362.90 g; Witamina C: 79.83 mg; Wapń: 837.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2753.08 ug; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; WW: 36.37 Por; Potas: 4459.25 mg; Sód: 9055.43 mg; Fosfor: 1874.77 mg; Żelazo: 11.31 mg; Witamina B12: 4.43 ug; Magnez: 395.92 mg; Witamina D: 2.28 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**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2716.43 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 106.54 g; Węglowodany ogółem: 358.91 g; Witamina C: 79.83 mg; Wapń: 836.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2753.08 ug; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; WW: 35.97 Por; Potas: 4459.17 mg; Sód: 8666.89 mg; Fosfor: 1874.69 mg; Żelazo: 11.31 mg; Witamina B12: 4.43 ug; Magnez: 393.02 mg; Witamina D: 2.28 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)

Obiad

selerowa z makaronem zabeliana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

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

szynka łopatkowa 36g 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

pasta z kurczaka dieta 50g 50 g

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2719.98 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 115.95 g; Węglowodany ogółem: 333.34 g; Witamina C: 74.73 mg; Wapń: 714.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2760.20 ug; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; WW: 33.23 Por; Potas: 4118.65 mg; Sód: 9698.42 mg; Fosfor: 1871.75 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina B12: 3.86 ug; Magnez: 382.56 mg; Witamina D: 2.49 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser topiony 100 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabeliana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

naleśniki z serem białym 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

pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g
(*MLE*)

ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3022.29 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 113.36 g; Węglowodany ogółem: 420.23 g; Witamina C: 46.77 mg; Wapń: 1623.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1490.45 ug; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; WW: 42.23 Por; Potas: 2714.13 mg; Sód: 4563.44 mg; Fosfor: 2169.45 mg; Żelazo: 11.21 mg; Witamina B12: 5.50 ug; Magnez: 314.80 mg; Witamina D: 1.28 ug;

19.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser topiony 100 g
(*MLE*)

szynka łopatkowa 36g 36 g

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

stek wieprzowy-projekt 120 g
(*GLU*)

ziemniaki 250 250 g

mizeria 100 g
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)

schab pieczony 55 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3034.89 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 141.29 g; Węglowodany ogółem: 348.69 g; Witamina C: 112.17 mg; Wapń: 1162.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1167.88 ug; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; WW: 34.95 Por; Potas: 4128.45 mg; Sód: 7620.05 mg; Fosfor: 2215.43 mg; Żelazo: 13.53 mg; Witamina B12: 5.38 ug; Magnez: 383.20 mg; Witamina D: 3.25 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

szynka łopatkowa 36g 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(*JAJ*)

sos śmietanowy-ziółowy 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*)

schab pieczony 55 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3017.92 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 135.16 g; Węglowodany ogółem: 369.65 g; Witamina C: 91.86 mg; Wapń: 840.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1291.74 ug; Błonnik pokarmowy: 27.20 g; WW: 36.93 Por; Potas: 4312.56 mg; Sód: 7845.14 mg; Fosfor: 1676.73 mg; Żelazo: 12.90 mg; Witamina B12: 5.04 ug; Magnez: 371.35 mg; Witamina D: 2.53 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

szynka łopatkowa 36g 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(*JAJ*)

sos śmietanowy-ziółowy 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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -diety
niskotłuszczowe 100 g
schab pieczony 55 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3016.42 kcal; Białko ogółem: 107.46 g;
Tłuszcz: 133.05 g; Węglowodany
ogółem: 376.16 g; Witamina C: 98.61
mg; Wapń: 887.90 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1854.94 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.83 g; WW: 37.64 Por;
Potas: 4568.66 mg; Sód: 8300.59 mg;
Fosfor: 1718.46 mg; Żelazo: 13.13 mg;
Witamina B12: 5.09 ug; Magnez:
388.65 mg; Witamina D: 2.52 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
ogórek kiszony 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**)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta
100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

ziemniaki 250 250 g
mizeria 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
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
schab pieczony 55 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2945.27 kcal; Białko ogółem: 124.91 g;
Tłuszcz: 136.70 g; Węglowodany
ogółem: 331.31 g; Witamina C: 106.25
mg; Wapń: 938.53 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1184.71 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.54 g; WW: 33.09 Por;
Potas: 4115.98 mg; Sód: 9667.98 mg;
Fosfor: 2218.47 mg; Żelazo: 14.97 mg;
Witamina B12: 5.31 ug; Magnez:
403.43 mg; Witamina D: 3.38 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kalafior w sosie beszamelowym
-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
ziemniaki 250 250 g
mizeria 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2953.99 kcal; Białko ogółem: 109.93 g;
Tłuszcz: 128.27 g; Węglowodany
ogółem: 374.46 g; Witamina C: 287.77
mg; Wapń: 1793.70 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1607.83 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.13 g; WW: 37.76 Por;
Potas: 4363.75 mg; Sód: 7184.90 mg;
Fosfor: 2099.35 mg; Żelazo: 14.64 mg;
Witamina B12: 6.98 ug; Magnez:
392.90 mg; Witamina D: 3.03 ug;

20.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)

marmolada do zupy 40 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)

Obiad

pejsanka 500 ml
(**GLU, SOJ, 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
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
powidło 60g 60 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3041.56 kcal; Białko ogółem: 82.10 g;
Tłuszcz: 81.72 g; Węglowodany
ogółem: 520.72 g; Witamina C: 82.77
mg; Wapń: 875.48 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 896.06 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.21 g; WW: 52.14 Por;
Potas: 3409.31 mg; Sód: 6264.52 mg;
Fosfor: 1502.90 mg; Żelazo: 11.87 mg;
Witamina B12: 3.79 ug; Magnez:
338.71 mg; Witamina D: 1.62 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g

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

Obiad

ziemniaczana 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
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
powidło 60g 60 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2951.25 kcal; Białko ogółem: 75.68 g;
Tłuszcz: 76.85 g; Węglowodany
ogółem: 514.18 g; Witamina C: 81.99
mg; Wapń: 848.75 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1057.30 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.89 g; WW: 51.48 Por;
Potas: 3316.71 mg; Sód: 6332.83 mg;
Fosfor: 1433.20 mg; Żelazo: 11.11 mg;
Witamina B12: 3.63 ug; Magnez:
324.66 mg; Witamina D: 1.58 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Obiad

ziemniaczana 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
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
powidło 60g 60 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2951.25 kcal; Białko ogółem: 75.68 g;
Tłuszcz: 76.85 g; Węglowodany
ogółem: 514.18 g; Witamina C: 81.99
mg; Wapń: 848.75 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1057.30 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.89 g; WW: 51.48 Por;
Potas: 3316.71 mg; Sód: 6332.83 mg;
Fosfor: 1433.20 mg; Żelazo: 11.11 mg;
Witamina B12: 3.63 ug; Magnez:
324.66 mg; Witamina D: 1.58 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
papryka 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron z kurczakiem w sosie
szpinakowym 350 ml
(**GLU, JAJ, 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
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2956.08 kcal; Białko ogółem: 133.86 g;
Tłuszcz: 109.24 g; Węglowodany
ogółem: 393.25 g; Witamina C: 213.33
mg; Wapń: 1085.78 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2445.35 ug; Błonnik
pokarmowy: 38.10 g; WW: 39.30 Por;
Potas: 4267.57 mg; Sód: 6057.63 mg;
Fosfor: 2287.36 mg; Żelazo: 16.98 mg;
Witamina B12: 4.17 ug; Magnez:
451.66 mg; Witamina D: 1.55 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

Obiad

pejsanka 500 ml
(**GLU, SOJ, 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
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
powidło 60g 60 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3077.51 kcal; Białko ogółem: 87.98 g;
Tłuszcz: 82.71 g; Węglowodany
ogółem: 521.52 g; Witamina C: 82.77
mg; Wapń: 923.18 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 912.71 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.21 g; WW: 52.24 Por;
Potas: 3327.86 mg; Sód: 5977.12 mg;
Fosfor: 1538.95 mg; Żelazo: 11.70 mg;
Witamina B12: 4.11 ug; Magnez:
330.06 mg; Witamina D: 1.65 ug;

21.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pasztetowa 90 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500
ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos myśliwski -projekt 205 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
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
twaróg z porem 100 g
(**MLE**)
kielbasa żywiecka- 36 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3105.07 kcal; Białko ogółem: 102.75 g;
Tłuszcz: 132.85 g; Węglowodany
ogółem: 399.13 g; Witamina C: 105.32
mg; Wapń: 813.72 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2852.54 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.19 g; WW: 40.00 Por;
Potas: 3443.48 mg; Sód: 8681.92 mg;
Fosfor: 1605.46 mg; Żelazo: 16.42 mg;
Witamina B12: 9.62 ug; Magnez:
313.63 mg; Witamina D: 2.46 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 zabelana z ziemniakami 500
ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
sałatka wiosenna z pomidorami 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 słono 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2874.81 kcal; Białko ogółem: 126.75 g;
Tłuszcz: 97.90 g; Węglowodany
ogółem: 395.69 g; Witamina C: 100.06
mg; Wapń: 814.50 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1206.68 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.50 g; WW: 39.73 Por;
Potas: 4146.12 mg; Sód: 8372.80 mg;
Fosfor: 1863.99 mg; Żelazo: 12.15 mg;
Witamina B12: 3.75 ug; Magnez:
361.79 mg; Witamina D: 3.54 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 g
sałatka wiosenna z pomidorami 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 słono 100 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2874.81 kcal; Białko ogółem: 126.75 g; Tłuszcz: 97.90 g; Węglowodany ogółem: 395.69 g; Witamina C: 100.06 mg; Wapń: 814.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1206.68 ug; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; WW: 39.73 Por; Potas: 4146.12 mg; Sód: 8372.80 mg; Fosfor: 1863.99 mg; Żelazo: 12.15 mg; Witamina B12: 3.75 ug; Magnez: 361.79 mg; Witamina D: 3.54 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 zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 g
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z porem 100 g
(*MLE*)
kielbasa żywiecka- 36 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2968.44 kcal; Białko ogółem: 142.70 g; Tłuszcz: 113.94 g; Węglowodany ogółem: 373.60 g; Witamina C: 116.74 mg; Wapń: 533.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1496.09 ug; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; WW: 37.35 Por; Potas: 4250.40 mg; Sód: 8724.92 mg; Fosfor: 1943.94 mg; Żelazo: 15.32 mg; Witamina B12: 3.59 ug; Magnez: 369.27 mg; Witamina D: 5.24 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*)
ser zółty 36g 36 g
(*MLE*)

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż z warzywami i mieszanką meksykańską 350 g
(*SEL*)
jogurt owocowy 150 ml
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z porem 100 g
(*MLE*)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2794.47 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 85.80 g; Węglowodany ogółem: 433.64 g; Witamina C: 151.10 mg; Wapń: 1649.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1489.29 ug; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; WW: 43.47 Por; Potas: 3872.18 mg; Sód: 4573.52 mg; Fosfor: 2053.15 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina B12: 5.35 ug; Magnez: 336.08 mg; Witamina D: 3.52 ug;