

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

22.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
pieczeń rzymska 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabeliana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy pilotaz-podstawowa 205 g
(*GLU*)
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
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3087.43 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 128.26 g; Węglowodany ogółem: 413.18 g; Witamina C: 81.20 mg; Wapń: 1190.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2401.05 ug; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; WW: 41.35 Por; Potas: 3880.53 mg; Sód: 7302.19 mg; Fosfor: 2058.54 mg; Żelazo: 10.97 mg; Witamina B12: 5.10 ug; Magnez: 347.02 mg; Witamina D: 2.01 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabeliana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3014.38 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 112.79 g; Węglowodany ogółem: 419.57 g; Witamina C: 94.12 mg; Wapń: 953.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2655.30 ug; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; WW: 41.97 Por; Potas: 4309.36 mg; Sód: 8238.33 mg; Fosfor: 1797.75 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina B12: 5.46 ug; Magnez: 364.12 mg; Witamina D: 2.25 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabeliana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 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

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
miód 25 g
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2998.18 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 112.79 g; Węglowodany ogółem: 415.58 g; Witamina C: 94.12 mg; Wapń: 953.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2655.30 ug; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; WW: 41.57 Por; Potas: 4309.28 mg; Sód: 7849.79 mg; Fosfor: 1797.67 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina B12: 5.46 ug; Magnez: 361.22 mg; Witamina D: 2.25 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*)
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

Obiad

selerowa z makaronem zabeliana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata z cukrem 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 : 3139.58 kcal; Białko ogółem: 127.73 g; Tłuszcz: 140.64 g; Węglowodany ogółem: 373.07 g; Witamina C: 85.42 mg; Wapń: 781.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2968.22 ug; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; WW: 37.24 Por; Potas: 4166.69 mg; Sód: 8998.80 mg; Fosfor: 2221.43 mg; Żelazo: 14.06 mg; Witamina B12: 5.16 ug; Magnez: 375.81 mg; Witamina D: 3.57 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
sos chrzanowy 100 ml
(**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
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2861.96 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 100.72 g; Węglowodany ogółem: 431.44 g; Witamina C: 104.03 mg; Wapń: 1247.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2739.80 ug; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; WW: 43.25 Por; Potas: 3735.09 mg; Sód: 10542.93 mg; Fosfor: 2018.23 mg; Żelazo: 11.59 mg; Witamina B12: 5.49 ug; Magnez: 355.89 mg; Witamina D: 2.60 ug;

23.12.2024

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

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
fasolka po bretońsku -pilotaż 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**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2872.16 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 103.81 g; Węglowodany ogółem: 406.48 g; Witamina C: 39.58 mg; Wapń: 985.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 912.97 ug; Błonnik pokarmowy: 37.78 g; WW: 40.77 Por; Potas: 3625.82 mg; Sód: 7268.84 mg; Fosfor: 1926.27 mg; Żelazo: 15.84 mg; Witamina B12: 4.02 ug; Magnez: 444.86 mg; Witamina D: 1.12 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 gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3217.74 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 146.25 g; Węglowodany ogółem: 382.82 g; Witamina C: 91.24 mg; Wapń: 913.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2083.47 ug; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; WW: 38.45 Por; Potas: 3298.82 mg; Sód: 6998.60 mg; Fosfor: 1818.74 mg; Żelazo: 11.97 mg; Witamina B12: 5.13 ug; Magnez: 335.36 mg; Witamina D: 2.45 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 gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-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 36 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3105.69 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 132.90 g; Węglowodany ogółem: 385.52 g; Witamina C: 64.84 mg; Wapń: 909.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2611.37 ug; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; WW: 38.68 Por; Potas: 3325.02 mg; Sód: 8562.90 mg; Fosfor: 1823.71 mg; Żelazo: 11.49 mg; Witamina B12: 5.21 ug; Magnez: 345.06 mg; Witamina D: 2.38 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
makaron 200 g
(**GLU, JAJ**)
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

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 36 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3225.09 kcal; Białko ogółem: 138.95 g; Tłuszcz: 152.87 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; Witamina C: 87.10 mg; Wapń: 745.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2068.99 ug; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; WW: 35.39 Por; Potas: 3411.02 mg; Sód: 7761.58 mg; Fosfor: 2112.12 mg; Żelazo: 16.04 mg; Witamina B12: 20.44 ug; Magnez: 361.60 mg; Witamina D: 12.01 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
fasolka po bretońsku-wegetariańska-projekt 350 g
(*GLU, 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*)
dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2850.59 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 86.08 g; Węglowodany ogółem: 462.39 g; Witamina C: 91.29 mg; Wapń: 1016.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1075.42 ug; Błonnik pokarmowy: 41.82 g; WW: 46.40 Por; Potas: 3715.84 mg; Sód: 8067.51 mg; Fosfor: 1776.69 mg; Żelazo: 15.77 mg; Witamina B12: 3.28 ug; Magnez: 453.21 mg; Witamina D: 1.20 ug;

24.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 180G 180 g
(*GLU*)
śledz w oleju 150 g
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g

Obiad

jarzynowa z ziemniakami z bukietem z warzyw 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 150g 150 g
grzybowa z łazankami 500 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
ryba smazona -projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)
sałatka z kapusty czerwonej św Bożego Narodzenia 100 g
kluski z makiem 120 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
kompot z suszu na wigilie 450 ml

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3585.81 kcal; Białko ogółem: 130.80 g; Tłuszcz: 126.79 g; Węglowodany ogółem: 512.93 g; Witamina C: 116.30 mg; Wapń: 1193.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1046.99 ug; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; WW: 51.34 Por; Potas: 4473.56 mg; Sód: 10641.74 mg; Fosfor: 2405.42 mg; Żelazo: 16.21 mg; Witamina B12: 16.92 ug; Magnez: 539.26 mg; Witamina D: 12.99 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 180G 200 g
twaróg 100 g
(*MLE*)
powidło do zupy 40 g
masło mix 20g 20 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 100g 100 g
barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ryba w folii-projekt 150 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)
kluski z makiem 120 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
kompot z suszu na wigilie 450 ml

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2902.02 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 74.34 g; Węglowodany ogółem: 467.48 g; Witamina C: 87.65 mg; Wapń: 1159.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2932.69 ug; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; WW: 46.81 Por; Potas: 4828.62 mg; Sód: 5736.89 mg; Fosfor: 2114.15 mg; Żelazo: 14.15 mg; Witamina B12: 8.51 ug; Magnez: 510.58 mg; Witamina D: 1.75 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb pszenny 180G 200 g
powidło do zupy 40 g
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(*MLE*)

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
jogurt naturalny 150 g

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb pszenny 100g 100 g
barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ryba w folii-projekt 150 g
makaron z jabłkami i rodzynkami 150 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(*MLE*)
kompot z suszu na wigilie 450 ml

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2802.47 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 60.39 g; Węglowodany ogółem: 475.68 g; Witamina C: 102.95 mg; Wapń: 1143.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2785.99 ug; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; WW: 47.55 Por; Potas: 5068.99 mg; Sód: 5373.60 mg; Fosfor: 2003.57 mg; Żelazo: 12.02 mg; Witamina B12: 8.46 ug; Magnez: 440.03 mg; Witamina D: 0.91 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
śledz w oleju 150 g
twaróg 50g 50 g
(*MLE*)

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb pszenny 100g 100 g
barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ryba w folii z jarzynami 80 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

surówka z marchwi i jabłka dieta cukrz
100 g
(MLE)

kompot z suszu dieta cukrzycowa 450 ml

makaron z jabłkami i rodzynkami 150 g
(GLU, JAJ, MLE)

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2996.27 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 99.68 g; Węglowodany ogółem: 438.35 g; Witamina C: 105.95 mg; Wapń: 766.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2860.39 ug; Błonnik pokarmowy: 36.51 g; WW: 43.65 Por; Potas: 4801.69 mg; Sód: 12488.83 mg; Fosfor: 2081.93 mg; Żelazo: 13.43 mg; Witamina B12: 15.35 ug; Magnez: 433.78 mg; Witamina D: 12.71 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

śledz w oleju 150 g

powidło do zupy 40 g

Obiad

jarzynowa z ziemniakami z bukietem z warzyw 500 ml

(GLU, MLE, SEL)

jajko gotowane 50 g
(JAJ)

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb pszenny 150g 150 g

grzybowa z łazankami 500 g
(GLU, JAJ, MLE)

ryba smazona -projekt 120 g
(GLU, JAJ)

sałatka z kapusty czerwonej św Bożego Narodzenia 100 g

kluski z makiem 120 g
(GLU, JAJ, MLE)

kompot z suszu na wigilie 450 ml

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3427.66 kcal; Białko ogółem: 128.77 g; Tłuszcz: 126.20 g; Węglowodany ogółem: 475.02 g; Witamina C: 111.70 mg; Wapń: 1185.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1044.99 ug; Błonnik pokarmowy: 34.53 g; WW: 47.56 Por; Potas: 4361.86 mg; Sód: 10523.29 mg; Fosfor: 2371.52 mg; Żelazo: 15.70 mg; Witamina B12: 16.92 ug; Magnez: 529.06 mg; Witamina D: 12.99 ug;

25.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

jajko gotowane 100 g
(JAJ)

pomidor 50 g 50 g

mandarynka 150 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

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

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

kielbasa wiejska 100 g

chrzan 20 g

makowiec 100 g

cytryna 10 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3085.17 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 120.60 g; Węglowodany ogółem: 415.84 g; Witamina C: 166.16 mg; Wapń: 1033.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1235.27 ug; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; WW: 41.60 Por; Potas: 4742.04 mg; Sód: 10115.60 mg; Fosfor: 1883.46 mg; Żelazo: 16.16 mg; Witamina B12: 5.34 ug; Magnez: 478.83 mg; Witamina D: 4.33 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

jajko gotowane 100 g
(JAJ)

pomidor 50 g 50 g

mandarynka 100 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, 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

szynka staropolska 57 g

sałata -projekt 15 g

makowiec 100 g

cytryna 10 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2926.53 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 105.06 g; Węglowodany ogółem: 413.62 g; Witamina C: 215.87 mg; Wapń: 1090.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1277.24 ug; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; WW: 41.44 Por; Potas: 4655.00 mg; Sód: 10416.24 mg; Fosfor: 1837.21 mg; Żelazo: 14.53 mg; Witamina B12: 4.87 ug; Magnez: 477.26 mg; Witamina D: 3.98 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)

mandarynka 100 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

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

ziemniaki 250 250 g

buraczki gotowane 150 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

szynka staropolska 57 g

sałata -projekt 15 g

keks 100 g

cytryna 10 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3233.22 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 135.94 g; Węglowodany ogółem: 428.14 g; Witamina C: 116.96 mg; Wapń: 958.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1192.33 ug; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; WW: 42.83 Por; Potas: 4746.61 mg; Sód: 6705.92 mg; Fosfor: 1679.40 mg; Żelazo: 14.05 mg; Witamina B12: 4.30 ug; Magnez: 395.47 mg; Witamina D: 3.04 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g

jajko gotowane 100 g
(JAJ)

pomidor 50 g 50 g

mandarynka 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(GLU)

szynka konserwowa 36 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

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

ziemniaki 250 250 g

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

napój z owoców b/cukru 400 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka staropolska 57 g
sałata -projekt 15 g
mandarynka 100 g
cytryna 10 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2514.20 kcal; Białko ogółem: 107.89 g;
Tłuszcz: 87.70 g; Węglowodany
ogółem: 353.16 g; Witamina C: 249.53
mg; Wapń: 688.52 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1151.64 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.12 g; WW: 35.18 Por;
Potas: 4575.88 mg; Sód: 10791.56 mg;
Fosfor: 1614.38 mg; Żelazo: 13.72 mg;
Witamina B12: 4.01 ug; Magnez:
419.86 mg; Witamina D: 3.40 ug;

vegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

parówki drobiowe 120 g
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

kotlety sojowy 6szt 6 szt
(**GLU, JAJ**)
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
ser żółty 90 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g
makowiec 100 g
cytryna 10 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2988.72 kcal; Białko ogółem: 113.14 g;
Tłuszcz: 124.20 g; Węglowodany
ogółem: 390.33 g; Witamina C: 179.46
mg; Wapń: 2003.27 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1527.89 ug; Błonnik
pokarmowy: 37.66 g; WW: 39.20 Por;
Potas: 4047.49 mg; Sód: 8367.96 mg;
Fosfor: 2230.37 mg; Żelazo: 17.13 mg;
Witamina B12: 5.80 ug; Magnez:
503.55 mg; Witamina D: 3.23 ug;

26.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
baleron 56 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g
piernik 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3259.67 kcal; Białko ogółem: 120.74 g;
Tłuszcz: 133.62 g; Węglowodany
ogółem: 419.67 g; Witamina C: 109.38
mg; Wapń: 1182.56 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2371.57 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.67 g; WW: 42.04 Por;
Potas: 4462.32 mg; Sód: 7992.59 mg;
Fosfor: 2259.25 mg; Żelazo: 12.81 mg;
Witamina B12: 4.12 ug; Magnez:
416.52 mg; Witamina D: 1.89 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**)
pomidor 50 g 50 g
ketchup -projekt 20 g

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g
piernik 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2972.92 kcal; Białko ogółem: 119.04 g;
Tłuszcz: 99.39 g; Węglowodany
ogółem: 425.35 g; Witamina C: 117.75
mg; Wapń: 929.95 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2484.52 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.56 g; WW: 42.72 Por;
Potas: 4620.11 mg; Sód: 7994.81 mg;
Fosfor: 1886.74 mg; Żelazo: 12.39 mg;
Witamina B12: 4.17 ug; Magnez:
420.17 mg; Witamina D: 1.60 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 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
szynka konserwowa 57 g
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g
babka piaskowa 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2918.66 kcal; Białko ogółem: 122.91 g;
Tłuszcz: 91.67 g; Węglowodany
ogółem: 424.22 g; Witamina C: 112.75
mg; Wapń: 876.21 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2455.62 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.84 g; WW: 42.62 Por;
Potas: 4543.01 mg; Sód: 7917.77 mg;
Fosfor: 1946.16 mg; Żelazo: 11.56 mg;
Witamina B12: 4.78 ug; Magnez:
385.33 mg; Witamina D: 1.89 ug;

cukrzyca 5

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
(**MLE**)
surówka z warzyw mieszanych 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
szynka konserwowa 57 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2843.14 kcal; Białko ogółem: 120.12 g;
Tłuszcz: 123.01 g; Węglowodany
ogółem: 343.25 g; Witamina C: 147.40
mg; Wapń: 1108.54 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2536.44 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.03 g; WW: 34.16 Por;
Potas: 4015.61 mg; Sód: 8471.75 mg;
Fosfor: 2192.30 mg; Żelazo: 11.94 mg;
Witamina B12: 3.63 ug; Magnez:
391.67 mg; Witamina D: 1.26 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**)
pomidor 50 g 50 g
ketchup -projekt 20 g

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g
piernik 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3440.17 kcal; Białko ogółem: 102.27 g;
Tłuszcz: 149.73 g; Węglowodany
ogółem: 450.43 g; Witamina C: 90.73
mg; Wapń: 1295.04 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2764.17 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.32 g; WW: 45.40 Por;
Potas: 3383.52 mg; Sód: 8214.79 mg;
Fosfor: 2143.56 mg; Żelazo: 12.80 mg;
Witamina B12: 5.63 ug; Magnez:
352.32 mg; Witamina D: 3.19 ug;

27.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

grysik 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

koperkowa zabieleną z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
łazanki z kapustą kiszoną i
wędliną-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, SOJ, SEL**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2761.79 kcal; Białko ogółem: 93.81 g;
Tłuszcz: 92.63 g; Węglowodany
ogółem: 408.28 g; Witamina C: 48.48
mg; Wapń: 1301.32 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1040.92 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.32 g; WW: 40.88 Por;
Potas: 2414.87 mg; Sód: 5446.97 mg;
Fosfor: 1603.02 mg; Żelazo: 10.79 mg;
Witamina B12: 4.79 ug; Magnez:
276.13 mg; Witamina D: 2.03 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

grysik 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

koperkowa zabieleną z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
łazanki z kapusty włoskiej i
parówki-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, SOJ**)
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**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2765.09 kcal; Białko ogółem: 96.31 g;
Tłuszcz: 82.29 g; Węglowodany
ogółem: 430.12 g; Witamina C: 171.03
mg; Wapń: 1054.12 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1006.37 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.66 g; WW: 43.23 Por;
Potas: 2926.07 mg; Sód: 5308.42 mg;
Fosfor: 1586.17 mg; Żelazo: 10.92 mg;
Witamina B12: 4.47 ug; Magnez:
299.48 mg; Witamina D: 2.09 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

grysik 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

koperkowa zabieleną z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron nitki z piersia z kurczaka
niskotł-projekt 350 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2540.89 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 68.82 g; Węglowodany ogółem: 398.99 g; Witamina C: 43.77 mg; Wapń: 841.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1293.77 ug; Błonnik pokarmowy: 22.58 g; WW: 40.10 Por; Potas: 2740.82 mg; Sód: 5134.47 mg; Fosfor: 1596.32 mg; Żelazo: 8.89 mg; Witamina B12: 3.88 ug; Magnez: 294.93 mg; Witamina D: 0.92 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)

2. śniadanie

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

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SOJ*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(*MLE*)
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2674.24 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 93.67 g; Węglowodany ogółem: 381.30 g; Witamina C: 178.01 mg; Wapń: 1138.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1678.84 ug; Błonnik pokarmowy: 36.61 g; WW: 38.13 Por; Potas: 3048.24 mg; Sód: 6735.07 mg; Fosfor: 1753.17 mg; Żelazo: 14.14 mg; Witamina B12: 3.96 ug; Magnez: 358.78 mg; Witamina D: 2.26 ug;

wegetariańska

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
marmolada do zupy 40 g

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(*MLE*)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2738.39 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 85.81 g; Węglowodany ogółem: 426.39 g; Witamina C: 63.84 mg; Wapń: 1418.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1477.92 ug; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; WW: 42.67 Por; Potas: 2560.97 mg; Sód: 5201.62 mg; Fosfor: 1679.47 mg; Żelazo: 9.79 mg; Witamina B12: 4.57 ug; Magnez: 276.43 mg; Witamina D: 2.29 ug;

28.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-normalne -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ryż 200 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
kielbasa żywiecka 57 g
kielbasa żywiecka- 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3196.39 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 123.91 g; Węglowodany ogółem: 440.74 g; Witamina C: 89.17 mg; Wapń: 820.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1203.44 ug; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; WW: 44.21 Por; Potas: 4039.26 mg; Sód: 8146.06 mg; Fosfor: 1627.10 mg; Żelazo: 13.78 mg; Witamina B12: 4.45 ug; Magnez: 346.48 mg; Witamina D: 2.39 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ryż 200 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
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3246.39 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 126.38 g; Węglowodany ogółem: 444.73 g; Witamina C: 95.81 mg; Wapń: 836.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1568.94 ug; Błonnik pokarmowy: 32.01 g; WW: 44.59 Por; Potas: 4290.31 mg; Sód: 8027.06 mg; Fosfor: 1723.10 mg; Żelazo: 13.71 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 359.48 mg; Witamina D: 2.60 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ryż 200 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
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3246.39 kcal; Białko ogółem: 113.52 g;
Tłuszcz: 126.38 g; Węglowodany
ogółem: 444.73 g; Witamina C: 95.81
mg; Wapń: 836.68 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1568.94 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.01 g; WW: 44.59 Por;
Potas: 4290.31 mg; Sód: 8027.06 mg;
Fosfor: 1723.10 mg; Żelazo: 13.71 mg;
Witamina B12: 4.31 ug; Magnez:
359.48 mg; Witamina D: 2.60 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słono 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

maślanka naturalna 200 ml
(**MLE**)

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500
ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ryż 200 g
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3005.94 kcal; Białko ogółem: 124.26 g;
Tłuszcz: 120.73 g; Węglowodany
ogółem: 389.38 g; Witamina C: 97.41
mg; Wapń: 630.06 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1625.42 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.72 g; WW: 38.98 Por;
Potas: 4196.47 mg; Sód: 9741.77 mg;
Fosfor: 1851.80 mg; Żelazo: 13.88 mg;
Witamina B12: 4.31 ug; Magnez:
379.63 mg; Witamina D: 3.11 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)

miod 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500
ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
buraki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2973.79 kcal; Białko ogółem: 94.46 g;
Tłuszcz: 110.52 g; Węglowodany
ogółem: 429.57 g; Witamina C: 98.23
mg; Wapń: 1209.56 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1179.69 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.80 g; WW: 43.22 Por;
Potas: 3887.25 mg; Sód: 5462.98 mg;
Fosfor: 1903.07 mg; Żelazo: 11.64 mg;
Witamina B12: 3.85 ug; Magnez:
320.18 mg; Witamina D: 1.30 ug;