

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

29.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pieczeń wieprzowa projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2904.58 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 114.36 g; Węglowodany ogółem: 391.47 g; Witamina C: 143.93 mg; Wapń: 865.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1908.25 ug; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; WW: 39.28 Por; Potas: 4337.30 mg; Sód: 13225.00 mg; Fosfor: 1806.39 mg; Żelazo: 14.30 mg; Witamina B12: 5.73 ug; Magnez: 421.36 mg; Witamina D: 3.55 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2915.58 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 115.93 g; Węglowodany ogółem: 390.70 g; Witamina C: 143.05 mg; Wapń: 863.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1950.03 ug; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; WW: 39.20 Por; Potas: 4323.76 mg; Sód: 13452.38 mg; Fosfor: 1805.45 mg; Żelazo: 14.24 mg; Witamina B12: 5.73 ug; Magnez: 421.92 mg; Witamina D: 3.59 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
herbata z cukrem 500 ml
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2831.03 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 105.13 g; Węglowodany ogółem: 395.97 g; Witamina C: 116.65 mg; Wapń: 821.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2299.33 ug; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; WW: 39.64 Por; Potas: 4578.46 mg; Sód: 11382.08 mg; Fosfor: 1828.74 mg; Żelazo: 12.25 mg; Witamina B12: 4.50 ug; Magnez: 421.82 mg; Witamina D: 1.93 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 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*)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g
produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2928.43 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 125.04 g; Węglowodany ogółem: 357.42 g; Witamina C: 140.40 mg; Wapń: 947.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1952.75 ug; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; WW: 35.68 Por; Potas: 4615.16 mg; Sód: 14019.86 mg; Fosfor: 2205.44 mg; Żelazo: 18.14 mg; Witamina B12: 21.68 ug; Magnez: 462.46 mg; Witamina D: 13.16 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
gzik pilotaż-projekt 130 g
(*MLE*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ziemniaki 4 szt 4 szt
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2550.89 kcal; Białko ogółem: 87.65 g;
Tłuszcz: 75.36 g; Węglowodany
ogółem: 408.40 g; Witamina C: 148.73
mg; Wapń: 945.17 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1569.43 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.20 g; WW: 40.99 Por;
Potas: 3814.02 mg; Sód: 9713.03 mg;
Fosfor: 1641.80 mg; Żelazo: 11.93 mg;
Witamina B12: 5.03 ug; Magnez:
357.82 mg; Witamina D: 2.33 ug;

30.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 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 porem 100 g
(**MLE**)
pieczeń rzymska 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2924.90 kcal; Białko ogółem: 113.45 g;
Tłuszcz: 122.80 g; Węglowodany
ogółem: 368.88 g; Witamina C: 126.96
mg; Wapń: 1293.80 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1153.09 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.51 g; WW: 36.85 Por;
Potas: 3545.25 mg; Sód: 7946.11 mg;
Fosfor: 2134.69 mg; Żelazo: 12.91 mg;
Witamina B12: 4.77 ug; Magnez:
359.79 mg; Witamina D: 1.76 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż
205 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z pietruszką zieloną świeża 100
g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2553.22 kcal; Białko ogółem: 125.56 g;
Tłuszcz: 76.30 g; Węglowodany
ogółem: 368.24 g; Witamina C: 94.51
mg; Wapń: 937.78 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3195.71 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.15 g; WW: 36.90 Por;
Potas: 4639.51 mg; Sód: 7068.25 mg;
Fosfor: 2003.34 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Witamina B12: 5.03 ug; Magnez:
415.68 mg; Witamina D: 0.79 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż
205 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z pietruszką zieloną świeża 100
g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2553.22 kcal; Białko ogółem: 125.56 g;
Tłuszcz: 76.30 g; Węglowodany
ogółem: 368.24 g; Witamina C: 94.51
mg; Wapń: 937.78 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3195.71 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.15 g; WW: 36.90 Por;
Potas: 4639.51 mg; Sód: 7068.25 mg;
Fosfor: 2003.34 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Witamina B12: 5.03 ug; Magnez:
415.68 mg; Witamina D: 0.79 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż
205 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem
130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2806.70 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 118.24 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; Witamina C: 101.83 mg; Wapń: 823.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2461.81 ug; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; WW: 33.67 Por; Potas: 4131.63 mg; Sód: 8425.30 mg; Fosfor: 2275.58 mg; Żelazo: 14.26 mg; Witamina B12: 8.30 ug; Magnez: 401.92 mg; Witamina D: 1.15 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
nutella 50 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 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 porem 100 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2858.03 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 102.69 g; Węglowodany ogółem: 426.78 g; Witamina C: 130.42 mg; Wapń: 1263.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1232.76 ug; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; WW: 42.70 Por; Potas: 3453.11 mg; Sód: 5912.47 mg; Fosfor: 1960.70 mg; Żelazo: 11.94 mg; Witamina B12: 3.39 ug; Magnez: 382.58 mg; Witamina D: 1.32 ug;

31.12.2024

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
ziemniaki 250 250 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
mielonka tyrolska 57 g
mielonka tyrolska 36 g

ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2801.28 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 108.10 g; Węglowodany ogółem: 371.53 g; Witamina C: 74.69 mg; Wapń: 762.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 821.95 ug; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; WW: 37.22 Por; Potas: 4534.28 mg; Sód: 8558.39 mg; Fosfor: 1738.75 mg; Żelazo: 12.67 mg; Witamina B12: 3.43 ug; Magnez: 384.47 mg; Witamina D: 2.41 ug;

łatwo strawna

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
sałata -projekt 15 g

Obiad

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

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2665.02 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 97.75 g; Węglowodany ogółem: 362.20 g; Witamina C: 62.95 mg; Wapń: 757.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 864.14 ug; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; WW: 36.26 Por; Potas: 4385.28 mg; Sód: 8274.60 mg; Fosfor: 1735.52 mg; Żelazo: 11.60 mg; Witamina B12: 3.38 ug; Magnez: 392.11 mg; Witamina D: 1.54 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
sałata -projekt 15 g

Obiad

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

kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2665.02 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 97.75 g; Węglowodany ogółem: 362.20 g; Witamina C: 62.95 mg; Wapń: 757.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 864.14 ug; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; WW: 36.26 Por; Potas: 4385.28 mg; Sód: 8274.60 mg; Fosfor: 1735.52 mg; Żelazo: 11.60 mg; Witamina B12: 3.38 ug; Magnez: 392.11 mg; Witamina D: 1.54 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pierś z kurczaka w sosie śmietanowo-ziolowym-projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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*)

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2497.02 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 90.04 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; Witamina C: 94.76 mg; Wapń: 532.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1107.11 ug; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; WW: 33.35 Por; Potas: 4112.65 mg; Sód: 8464.75 mg; Fosfor: 1759.16 mg; Żelazo: 11.10 mg; Witamina B12: 2.71 ug; Magnez: 391.20 mg; Witamina D: 1.12 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

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

ser żółty 57 g
(*MLE*)

Obiad

selerowa z makaronem zabieleną 500 ml

(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

pierogi z truskawkami -projekt 350 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

twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(*MLE*)

ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3231.03 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 123.69 g; Węglowodany ogółem: 451.65 g; Witamina C: 135.01 mg; Wapń: 1659.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1594.95 ug; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; WW: 45.40 Por; Potas: 2792.30 mg; Sód: 4110.20 mg; Fosfor: 1860.51 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina B12: 5.62 ug; Magnez: 302.87 mg; Witamina D: 2.09 ug;

01.01.2025

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*)

serek homogenizowany naturalny 150 g

(*MLE*)

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabieleną z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

pieczeń z karczku-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)

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

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

szynka staropolska 57 g

babka piaskowa 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3628.62 kcal; Białko ogółem: 125.43 g; Tłuszcz: 167.00 g; Węglowodany ogółem: 428.48 g; Witamina C: 120.64 mg; Wapń: 1022.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3191.02 ug; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; WW: 42.84 Por; Potas: 4218.58 mg; Sód: 9461.27 mg; Fosfor: 2008.80 mg; Żelazo: 16.48 mg; Witamina B12: 15.28 ug; Magnez: 377.48 mg; Witamina D: 3.29 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

serek homogenizowany naturalny 150 g

(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabieleną z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

szynka staropolska 57 g

babka piaskowa 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3484.32 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 152.63 g; Węglowodany ogółem: 431.40 g; Witamina C: 78.17 mg; Wapń: 939.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2809.72 ug; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; WW: 43.24 Por; Potas: 4359.13 mg; Sód: 9843.37 mg; Fosfor: 2017.98 mg; Żelazo: 13.11 mg; Witamina B12: 6.43 ug; Magnez: 380.83 mg; Witamina D: 3.47 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

serek homogenizowany naturalny 150 g

(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabieleną z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwii i jabłka drobnio 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 do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

szynka staropolska 57 g

babka piaskowa 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3468.12 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 152.63 g; Węglowodany ogółem: 427.41 g; Witamina C: 78.17 mg; Wapń: 939.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2809.72 ug; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; WW: 42.84 Por; Potas: 4359.05 mg; Sód: 9454.83 mg; Fosfor: 2017.90 mg; Żelazo: 13.10 mg; Witamina B12: 6.43 ug; Magnez: 377.93 mg; Witamina D: 3.47 ug;

cukrzyca 5**Śniadanie**

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

2. śniadanie

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

Obiad

koperkowa zabieleną z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 20g 20 g
(*GLU*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka staropolska 57 g
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3148.82 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 153.27 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; Witamina C: 119.26 mg; Wapń: 884.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2757.29 ug; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; WW: 34.67 Por; Potas: 4129.78 mg; Sód: 10074.15 mg; Fosfor: 1977.22 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina B12: 5.56 ug; Magnez: 379.42 mg; Witamina D: 2.86 ug;

wegetariańska**Śniadanie**

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

Obiad

koperkowa zabieleną z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
sałatka z kapusty czerwonej 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
nutella 50 g
babka piaskowa 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3385.99 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 135.98 g; Węglowodany ogółem: 461.34 g; Witamina C: 153.69 mg; Wapń: 1451.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2200.57 ug; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; WW: 46.26 Por; Potas: 2893.80 mg; Sód: 5297.11 mg; Fosfor: 1859.57 mg; Żelazo: 14.89 mg; Witamina B12: 6.13 ug; Magnez: 399.54 mg; Witamina D: 2.55 ug;

02.01.2025**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

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

pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
kapusta biała 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
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3162.61 kcal; Białko ogółem: 142.27 g; Tłuszcz: 138.59 g; Węglowodany ogółem: 362.90 g; Witamina C: 182.06 mg; Wapń: 1856.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1282.97 ug; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; WW: 36.23 Por; Potas: 4820.53 mg; Sód: 9134.97 mg; Fosfor: 2462.38 mg; Żelazo: 16.43 mg; Witamina B12: 23.00 ug; Magnez: 442.78 mg; Witamina D: 11.90 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

neapolitańska z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, 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 gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2830.02 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 110.81 g; Węglowodany ogółem: 375.55 g; Witamina C: 202.76 mg; Wapń: 1107.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1534.09 ug; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; WW: 37.56 Por; Potas: 4516.71 mg; Sód: 9778.35 mg; Fosfor: 1714.75 mg; Żelazo: 12.61 mg; Witamina B12: 4.59 ug; Magnez: 401.48 mg; Witamina D: 2.12 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**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -diety
nisko tłuszczowe 100 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2800.50 kcal; Białko ogółem: 104.60 g;
Tłuszcz: 113.49 g; Węglowodany
ogółem: 367.73 g; Witamina C: 103.98
mg; Wapń: 1039.06 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2134.42 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.56 g; WW: 36.86 Por;
Potas: 4903.87 mg; Sód: 9301.73 mg;
Fosfor: 1832.92 mg; Żelazo: 15.00 mg;
Witamina B12: 5.22 ug; Magnez:
412.36 mg; Witamina D: 2.91 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy_fr3

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**)
ser topiony 1/2szt 50 g
(**MLE**)

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, 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**)
pasta z jajek 50g 50 g
(**JAJ**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2833.76 kcal; Białko ogółem: 111.75 g;
Tłuszcz: 125.80 g; Węglowodany
ogółem: 341.60 g; Witamina C: 192.66
mg; Wapń: 837.90 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1658.81 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.92 g; WW: 33.99 Por;
Potas: 4030.66 mg; Sód: 10111.14 mg;
Fosfor: 1806.35 mg; Żelazo: 13.98 mg;
Witamina B12: 4.24 ug; Magnez:
376.73 mg; Witamina D: 3.04 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pasta z jajek 100 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gotabki jarskie 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3002.22 kcal; Białko ogółem: 113.79 g;
Tłuszcz: 112.92 g; Węglowodany
ogółem: 417.13 g; Witamina C: 277.66
mg; Wapń: 2009.81 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2245.88 ug; Błonnik
pokarmowy: 37.54 g; WW: 41.64 Por;
Potas: 4942.31 mg; Sód: 8665.56 mg;
Fosfor: 2386.72 mg; Żelazo: 16.03 mg;
Witamina B12: 22.06 ug; Magnez:
436.52 mg; Witamina D: 12.71 ug;

03.01.2025

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 łopatkowa 36g 36 g

Obiad

zupa warszawska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ**)
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**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3077.23 kcal; Białko ogółem: 97.28 g;
Tłuszcz: 106.56 g; Węglowodany
ogółem: 458.99 g; Witamina C: 76.85
mg; Wapń: 1149.28 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1583.65 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.18 g; WW: 46.16 Por;
Potas: 3398.94 mg; Sód: 3964.04 mg;
Fosfor: 1843.87 mg; Żelazo: 14.17 mg;
Witamina B12: 4.31 ug; Magnez:
384.85 mg; Witamina D: 3.30 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 łopatkowa 36g 36 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, 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**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2981.43 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 100.97 g; Węglowodany ogółem: 447.88 g; Witamina C: 79.18 mg; Wapń: 1104.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1519.88 ug; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; WW: 45.06 Por; Potas: 3073.05 mg; Sód: 5174.15 mg; Fosfor: 1717.79 mg; Żelazo: 12.48 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 342.02 mg; Witamina D: 3.28 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 łopatkowa 36g 36 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, 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**)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2961.13 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 98.36 g; Węglowodany ogółem: 447.58 g; Witamina C: 79.18 mg; Wapń: 1085.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1390.68 ug; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; WW: 45.01 Por; Potas: 3138.95 mg; Sód: 5422.45 mg; Fosfor: 1696.99 mg; Żelazo: 11.82 mg; Witamina B12: 3.71 ug; Magnez: 348.02 mg; Witamina D: 2.49 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg 100 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
ryż z warzywami i filetem z kurczaka-projekt 350 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

masło mix 20g 20 g
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2695.44 kcal; Białko ogółem: 125.60 g; Tłuszcz: 102.12 g; Węglowodany ogółem: 342.42 g; Witamina C: 100.18 mg; Wapń: 408.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2591.70 ug; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; WW: 34.28 Por; Potas: 3133.34 mg; Sód: 5858.75 mg; Fosfor: 1748.91 mg; Żelazo: 14.25 mg; Witamina B12: 7.79 ug; Magnez: 302.11 mg; Witamina D: 4.07 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
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

Obiad

zupa warszawska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ**)
ryż do obiadu na gesto 200 g
(**MLE**)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

herbata b/c 500 ml
masło mix 20g 20 g
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3029.65 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 98.78 g; Węglowodany ogółem: 476.80 g; Witamina C: 98.36 mg; Wapń: 1274.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1954.28 ug; Błonnik pokarmowy: 39.69 g; WW: 48.00 Por; Potas: 3822.46 mg; Sód: 1722.70 mg; Fosfor: 1951.91 mg; Żelazo: 16.58 mg; Witamina B12: 4.26 ug; Magnez: 439.32 mg; Witamina D: 1.88 ug;

04.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pieczeń rzymska 57 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
sałata -projekt 15 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
gulasz wołowy projekt-nor 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2981.65 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 98.91 g; Węglowodany ogółem: 431.39 g; Witamina C: 82.46 mg; Wapń: 1096.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2348.90 ug; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; WW: 43.19 Por; Potas: 4289.87 mg; Sód: 6373.06 mg; Fosfor: 2194.20 mg; Żelazo: 16.94 mg; Witamina B12: 21.79 ug; Magnez: 402.07 mg; Witamina D: 11.13 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kiełbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
kiełbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2900.85 kcal; Białko ogółem: 110.08 g;
Tłuszcz: 92.13 g; Węglowodany
ogółem: 441.01 g; Witamina C: 101.89
mg; Wapń: 822.43 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2611.15 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.17 g; WW: 44.27 Por;
Potas: 4370.02 mg; Sód: 7569.56 mg;
Fosfor: 1918.08 mg; Żelazo: 15.28 mg;
Witamina B12: 5.44 ug; Magnez:
392.72 mg; Witamina D: 2.03 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**)
sałata wiosenna z sałaty ziel. i
pomidora 100 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z warzyw mieszanych drobno
starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2876.05 kcal; Białko ogółem: 110.44 g;
Tłuszcz: 88.93 g; Węglowodany
ogółem: 441.53 g; Witamina C: 102.09
mg; Wapń: 836.63 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2584.35 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.17 g; WW: 44.31 Por;
Potas: 4386.82 mg; Sód: 7574.76 mg;
Fosfor: 1928.28 mg; Żelazo: 15.28 mg;
Witamina B12: 5.48 ug; Magnez:
394.12 mg; Witamina D: 2.00 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2882.22 kcal; Białko ogółem: 146.70 g;
Tłuszcz: 95.72 g; Węglowodany
ogółem: 393.24 g; Witamina C: 94.23
mg; Wapń: 886.68 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2797.46 ug; Błonnik
pokarmowy: 39.62 g; WW: 39.29 Por;
Potas: 4842.31 mg; Sód: 7730.36 mg;
Fosfor: 2440.69 mg; Żelazo: 19.18 mg;
Witamina B12: 21.58 ug; Magnez:
451.73 mg; Witamina D: 11.49 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
sałata -projekt 15 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, 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
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2957.70 kcal; Białko ogółem: 109.79 g;
Tłuszcz: 98.62 g; Węglowodany
ogółem: 437.38 g; Witamina C: 100.20
mg; Wapń: 1478.83 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2519.25 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.23 g; WW: 43.98 Por;
Potas: 4142.58 mg; Sód: 5058.59 mg;
Fosfor: 2067.07 mg; Żelazo: 13.13 mg;
Witamina B12: 20.57 ug; Magnez:
355.62 mg; Witamina D: 10.53 ug;