

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

05.01.2025

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

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wołowa-nor-projekt 75 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka coleslaw kolorowa 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2756.03 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 97.17 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; Witamina C: 136.66 mg; Wapń: 898.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1210.97 ug; Błonnik pokarmowy: 26.10 g; WW: 37.95 Por; Potas: 4230.01 mg; Sód: 9605.25 mg; Fosfor: 1683.68 mg; Żelazo: 13.25 mg; Witamina B12: 5.43 ug; Magnez: 383.92 mg; Witamina D: 1.66 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

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g
(**GLU, 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
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2640.18 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 85.82 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; Witamina C: 90.97 mg; Wapń: 868.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2308.82 ug; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; WW: 37.81 Por; Potas: 4287.31 mg; Sód: 8497.05 mg; Fosfor: 1702.04 mg; Żelazo: 13.45 mg; Witamina B12: 5.49 ug; Magnez: 377.97 mg; Witamina D: 1.68 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2500.54 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 369.40 g; Witamina C: 86.18 mg; Wapń: 832.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2249.90 ug; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; WW: 37.00 Por; Potas: 4372.35 mg; Sód: 8382.19 mg; Fosfor: 1753.28 mg; Żelazo: 12.86 mg; Witamina B12: 5.51 ug; Magnez: 381.33 mg; Witamina D: 1.37 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2627.50 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 101.26 g; Węglowodany ogółem: 332.43 g; Witamina C: 83.87 mg; Wapń: 459.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2349.64 ug; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; WW: 33.16 Por; Potas: 4067.26 mg; Sód: 8620.24 mg; Fosfor: 1646.20 mg; Żelazo: 14.31 mg; Witamina B12: 4.81 ug; Magnez: 364.87 mg; Witamina D: 2.08 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser żółty 90 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g
ketchup -projekt 20 g

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
surówka coleslaw kolorowa 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3000.92 kcal; Białko ogółem: 103.18 g;
Tłuszcz: 114.15 g; Węglowodany
ogółem: 421.07 g; Witamina C: 140.35
mg; Wapń: 1782.72 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1473.22 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.95 g; WW: 42.11 Por;
Potas: 4616.40 mg; Sód: 7159.62 mg;
Fosfor: 2106.19 mg; Żelazo: 14.01 mg;
Witamina B12: 5.05 ug; Magnez:
447.36 mg; Witamina D: 1.05 ug;

06.01.2025

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 konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

sos mięsny wieprzowy-normalne
-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
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
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3126.37 kcal; Białko ogółem: 112.77 g;
Tłuszcz: 140.11 g; Węglowodany
ogółem: 383.78 g; Witamina C: 113.70
mg; Wapń: 1225.82 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3195.79 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.39 g; WW: 38.46 Por;
Potas: 3983.82 mg; Sód: 12471.29 mg;
Fosfor: 2296.51 mg; Żelazo: 17.26 mg;
Witamina B12: 10.00 ug; Magnez:
437.13 mg; Witamina D: 3.87 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 konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
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
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3056.07 kcal; Białko ogółem: 124.02 g;
Tłuszcz: 126.90 g; Węglowodany
ogółem: 389.83 g; Witamina C: 118.34
mg; Wapń: 973.77 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2313.79 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.80 g; WW: 39.04 Por;
Potas: 4263.97 mg; Sód: 12189.59 mg;
Fosfor: 1995.31 mg; Żelazo: 15.55 mg;
Witamina B12: 6.05 ug; Magnez:
441.23 mg; Witamina D: 4.04 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, 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

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3060.30 kcal; Białko ogółem: 121.34 g;
Tłuszcz: 125.06 g; Węglowodany
ogółem: 399.16 g; Witamina C: 87.94
mg; Wapń: 906.85 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1561.51 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.48 g; WW: 39.97 Por;
Potas: 4404.17 mg; Sód: 9706.54 mg;
Fosfor: 1927.78 mg; Żelazo: 13.96 mg;
Witamina B12: 4.77 ug; Magnez:
413.47 mg; Witamina D: 2.64 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2973.54 kcal; Białko ogółem: 126.67 g;
Tłuszcz: 126.16 g; Węglowodany
ogółem: 370.89 g; Witamina C: 121.20
mg; Wapń: 768.33 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2246.19 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.84 g; WW: 36.94 Por;
Potas: 4270.05 mg; Sód: 12846.31 mg;
Fosfor: 2008.27 mg; Żelazo: 16.93 mg;
Witamina B12: 5.56 ug; Magnez:
451.03 mg; Witamina D: 4.33 ug;

wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kotlecki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
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
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3254.61 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 139.07 g; Węglowodany ogółem: 423.38 g; Witamina C: 104.37 mg; Wapń: 1766.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1955.00 ug; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; WW: 42.52 Por; Potas: 3426.93 mg; Sód: 9351.82 mg; Fosfor: 2428.96 mg; Żelazo: 13.89 mg; Witamina B12: 6.87 ug; Magnez: 387.58 mg; Witamina D: 3.11 ug;

07.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**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

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 80 g
(**GLU, JAJ**)
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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2849.07 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 114.98 g; Węglowodany ogółem: 382.00 g; Witamina C: 161.68 mg; Wapń: 795.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1243.59 ug; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; WW: 38.13 Por; Potas: 4339.80 mg; Sód: 7058.87 mg; Fosfor: 1621.16 mg; Żelazo: 12.40 mg; Witamina B12: 3.87 ug; Magnez: 388.13 mg; Witamina D: 1.69 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**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

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**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

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)

szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2823.50 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 114.75 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; Witamina C: 81.09 mg; Wapń: 764.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1425.20 ug; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; WW: 37.41 Por; Potas: 4389.15 mg; Sód: 9114.53 mg; Fosfor: 1584.86 mg; Żelazo: 13.76 mg; Witamina B12: 4.02 ug; Magnez: 395.68 mg; Witamina D: 2.26 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**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

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**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
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2822.00 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 112.64 g; Węglowodany ogółem: 380.36 g; Witamina C: 87.84 mg; Wapń: 811.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1988.40 ug; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; WW: 38.12 Por; Potas: 4645.25 mg; Sód: 9569.98 mg; Fosfor: 1626.59 mg; Żelazo: 13.98 mg; Witamina B12: 4.08 ug; Magnez: 412.98 mg; Witamina D: 2.24 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. Śniadanie

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

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kapusta biała zasmażana 130 g

(GLU)

napój z owoców 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

sałatka jarzynowa -dieta 100 g

(MLE)

szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2826.68 kcal; Białko ogółem: 113.09 g;

Tłuszcz: 127.99 g; Węglowodany

ogółem: 335.36 g; Witamina C: 162.93

mg; Wapń: 688.65 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1320.33 ug; Błonnik

pokarmowy: 31.41 g; WW: 33.22 Por;

Potas: 4283.23 mg; Sód: 9775.92 mg;

Fosfor: 1879.69 mg; Żelazo: 15.25 mg;

Witamina B12: 19.64 ug; Magnez:

392.43 mg; Witamina D: 11.47 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml

(MLE)

chleb 150g 150 g

(GLU)

masło 20g 20 g

(MLE)

ser do chleba 125 g

(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml

(GLU, 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

sałatka jarzynowa -dieta 100 g

(MLE)

ser żółty 57 g

(MLE)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3006.03 kcal; Białko ogółem: 99.94 g;

Tłuszcz: 118.73 g; Węglowodany

ogółem: 404.99 g; Witamina C: 37.93

mg; Wapń: 1463.63 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1482.91 ug; Błonnik

pokarmowy: 22.31 g; WW: 40.61 Por;

Potas: 2323.62 mg; Sód: 4380.25 mg;

Fosfor: 1728.19 mg; Żelazo: 8.99 mg;

Witamina B12: 5.87 ug; Magnez:

268.65 mg; Witamina D: 1.03 ug;

08.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g

(GLU)

masło 20g 20 g

(MLE)

kiełbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g

(SOJ, SEL)

musztarda 11 g

(GOR)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml

(GLU, JAJ, MLE, SEL)

schab duszony-nor -projekt 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

pieczeń rzymska 57 g

twarog z koperkiem 50 g

(MLE)

ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2794.52 kcal; Białko ogółem: 118.30 g;

Tłuszcz: 111.08 g; Węglowodany

ogółem: 353.90 g; Witamina C: 82.87

mg; Wapń: 783.14 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2697.75 ug; Błonnik

pokarmowy: 26.68 g; WW: 35.47 Por;

Potas: 4119.55 mg; Sód: 7377.24 mg;

Fosfor: 1696.51 mg; Żelazo: 12.83 mg;

Witamina B12: 4.75 ug; Magnez:

369.07 mg; Witamina D: 2.51 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g

(GLU)

masło 20g 20 g

(MLE)

kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g

(GLU, SOJ)

serek homogenizowany naturalny 150

g

(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml

(GLU, JAJ, MLE, SEL)

schab duszony-dieta -projekt 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

twarog z koperkiem 50 g

(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2575.41 kcal; Białko ogółem: 114.10 g;

Tłuszcz: 86.15 g; Węglowodany

ogółem: 358.12 g; Witamina C: 89.83

mg; Wapń: 872.85 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2801.85 ug; Błonnik

pokarmowy: 26.25 g; WW: 35.99 Por;

Potas: 4163.20 mg; Sód: 6395.41 mg;

Fosfor: 1807.59 mg; Żelazo: 10.65 mg;

Witamina B12: 4.72 ug; Magnez:

356.66 mg; Witamina D: 1.63 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml

(GLU, MLE)

chleb 150g 150 g

(GLU)

masło 20g 20 g

(MLE)

kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g

(GLU, SOJ)

serek homogenizowany naturalny 150

g

(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml

(GLU, JAJ, MLE, SEL)

schab duszony-dieta -projekt 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

twarog z koperkiem 50 g

(MLE)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2575.41 kcal; Białko ogółem: 114.10 g;

Tłuszcz: 86.15 g; Węglowodany

ogółem: 358.12 g; Witamina C: 89.83

mg; Wapń: 872.85 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2801.85 ug; Błonnik

pokarmowy: 26.25 g; WW: 35.99 Por;

Potas: 4163.20 mg; Sód: 6395.41 mg;

Fosfor: 1807.59 mg; Żelazo: 10.65 mg;

Witamina B12: 4.72 ug; Magnez:

356.66 mg; Witamina D: 1.63 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
parówka 60g 50 g
(**SOJ**)

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kalańior z masłem i bułką tartą 130 g
(**GLU**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
twarog z koperkiem 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2633.83 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Tłuszcz: 100.61 g; Węglowodany ogółem: 331.23 g; Witamina C: 153.71 mg; Wapń: 764.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 886.55 ug; Błonnik pokarmowy: 29.18 g; WW: 33.15 Por; Potas: 3797.08 mg; Sód: 7433.89 mg; Fosfor: 1823.98 mg; Żelazo: 12.40 mg; Witamina B12: 4.10 ug; Magnez: 352.96 mg; Witamina D: 1.84 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pasta z twarogu i ryby 100 g
(**RYB, MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
nutella 50 g
twarog z koperkiem 50 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2749.17 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 93.36 g; Węglowodany ogółem: 404.39 g; Witamina C: 70.78 mg; Wapń: 953.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 933.06 ug; Błonnik pokarmowy: 22.99 g; WW: 40.78 Por; Potas: 3033.98 mg; Sód: 4066.55 mg; Fosfor: 1581.53 mg; Żelazo: 10.39 mg; Witamina B12: 9.92 ug; Magnez: 328.68 mg; Witamina D: 4.71 ug;

09.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
mortadela 57 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
sałata -projekt 15 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
wątroba wieprzowa-projekt 220 g
(**GLU**)
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
ser żółty 57 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2808.55 kcal; Białko ogółem: 133.87 g; Tłuszcz: 109.72 g; Węglowodany ogółem: 342.93 g; Witamina C: 123.92 mg; Wapń: 1489.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 24526.36 ug; Błonnik pokarmowy: 24.04 g; WW: 34.37 Por; Potas: 4231.75 mg; Sód: 10968.40 mg; Fosfor: 2585.86 mg; Żelazo: 46.75 mg; Witamina B12: 65.31 ug; Magnez: 439.09 mg; Witamina D: 12.55 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 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
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)

szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2945.95 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 122.13 g; Węglowodany ogółem: 369.73 g; Witamina C: 94.44 mg; Wapń: 773.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 959.59 ug; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; WW: 37.00 Por; Potas: 4465.24 mg; Sód: 9941.05 mg; Fosfor: 1985.37 mg; Żelazo: 12.40 mg; Witamina B12: 4.47 ug; Magnez: 420.04 mg; Witamina D: 2.72 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udko z kurczaka gotowane -projekt 150 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
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2927.15 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 119.13 g; Węglowodany ogółem: 370.87 g; Witamina C: 94.73 mg; Wapń: 804.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 934.36 ug; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; WW: 37.10 Por; Potas: 4502.00 mg; Sód: 9952.55 mg; Fosfor: 2007.77 mg; Żelazo: 12.41 mg; Witamina B12: 4.56 ug; Magnez: 423.14 mg; Witamina D: 2.71 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*)
twaróg z porem 50 g
(*MLE*)

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
sałatka z pieczarek 50g 50 g
(*JAJ, MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2805.40 kcal; Białko ogółem: 152.12 g; Tłuszcz: 120.64 g; Węglowodany ogółem: 303.64 g; Witamina C: 93.43 mg; Wapń: 1247.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1323.14 ug; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; WW: 30.21 Por; Potas: 4433.16 mg; Sód: 10856.00 mg; Fosfor: 2627.11 mg; Żelazo: 16.77 mg; Witamina B12: 21.22 ug; Magnez: 440.73 mg; Witamina D: 13.43 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
konserwa rybna 1 szt 240 g
(*RYB*)
sałata -projekt 15 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

naleśniki z serem białym i szpinakiem-projekt 2 szt
(*GLU, JAJ, MLE*)
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
sałatka z pieczarek 100 g
(*JAJ, MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3165.81 kcal; Białko ogółem: 145.97 g; Tłuszcz: 126.62 g; Węglowodany ogółem: 385.93 g; Witamina C: 85.95 mg; Wapń: 2318.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1965.93 ug; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; WW: 38.68 Por; Potas: 3548.28 mg; Sód: 7724.80 mg; Fosfor: 2947.92 mg; Żelazo: 19.67 mg; Witamina B12: 39.83 ug; Magnez: 432.31 mg; Witamina D: 22.35 ug;

10.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
dżem 40g do zupy 40 g
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)

Obiad

grochowa z grzankami 500 ml
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa żywiecka 57 g
kielbasa żywiecka- 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3078.21 kcal; Białko ogółem: 124.27 g; Tłuszcz: 93.66 g; Węglowodany ogółem: 460.42 g; Witamina C: 34.63 mg; Wapń: 856.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 957.30 ug; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; WW: 46.17 Por; Potas: 2968.61 mg; Sód: 7961.43 mg; Fosfor: 1792.49 mg; Żelazo: 13.04 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 367.02 mg; Witamina D: 1.67 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
dżem 40g do zupy 40 g
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)

makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2857.40 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 79.40 g; Węglowodany ogółem: 449.39 g; Witamina C: 64.96 mg; Wapń: 834.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1034.30 ug; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; WW: 45.05 Por; Potas: 3259.02 mg; Sód: 6323.89 mg; Fosfor: 1722.01 mg; Żelazo: 11.20 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 323.62 mg; Witamina D: 1.86 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
dżem 40g do zupy 40 g
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

makaron z serem
białym-niskotł.-projekt 350 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2763.65 kcal; Białko ogółem: 104.22 g;
Tłuszcz: 71.15 g; Węglowodany
ogółem: 444.33 g; Witamina C: 64.96
mg; Wapń: 832.68 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 952.90 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.54 g; WW: 44.54 Por;
Potas: 3256.42 mg; Sód: 6322.94 mg;
Fosfor: 1720.81 mg; Żelazo: 11.19 mg;
Witamina B12: 4.31 ug; Magnez:
323.52 mg; Witamina D: 1.79 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)

2. śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron z serem białym
b/cukru-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2735.51 kcal; Białko ogółem: 114.58 g;
Tłuszcz: 98.59 g; Węglowodany
ogółem: 368.36 g; Witamina C: 54.83
mg; Wapń: 665.91 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 945.10 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.34 g; WW: 36.78 Por;
Potas: 3084.29 mg; Sód: 6973.44 mg;
Fosfor: 1800.43 mg; Żelazo: 11.34 mg;
Witamina B12: 4.42 ug; Magnez:
317.91 mg; Witamina D: 1.89 ug;

wegetariańska

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)
dżem 40g do zupy 40 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)

Obiad

grochowa z grzankami 500 ml
makaron z serem białym z
cukrem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3164.66 kcal; Białko ogółem: 129.02 g;
Tłuszcz: 99.12 g; Węglowodany
ogółem: 466.62 g; Witamina C: 37.46
mg; Wapń: 966.76 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1238.15 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.42 g; WW: 46.76 Por;
Potas: 3133.66 mg; Sód: 7265.38 mg;
Fosfor: 2091.69 mg; Żelazo: 11.35 mg;
Witamina B12: 8.21 ug; Magnez:
404.97 mg; Witamina D: 1.26 ug;

11.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)

twaróg na słońco 100 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka- pods pilotaż
205 g
(**GLU**)
ryż 200 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 udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
sałatka wiosenna z salaty lodowej i
ogorka 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2856.36 kcal; Białko ogółem: 121.69 g;
Tłuszcz: 86.23 g; Węglowodany
ogółem: 425.14 g; Witamina C: 90.43
mg; Wapń: 1070.94 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3204.64 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.99 g; WW: 42.75 Por;
Potas: 3799.97 mg; Sód: 6596.85 mg;
Fosfor: 1904.05 mg; Żelazo: 10.85 mg;
Witamina B12: 4.57 ug; Magnez:
347.03 mg; Witamina D: 2.20 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słońco 100 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż
205 g
(**GLU**)
ryż 200 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 udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
sałatka wiosenna z pomidorami 50g
50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2859.51 kcal; Białko ogółem: 120.57 g;
Tłuszcz: 88.53 g; Węglowodany
ogółem: 420.80 g; Witamina C: 71.55
mg; Wapń: 1052.64 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3114.34 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.89 g; WW: 42.29 Por;
Potas: 3548.92 mg; Sód: 6583.75 mg;
Fosfor: 1873.57 mg; Żelazo: 10.39 mg;
Witamina B12: 4.57 ug; Magnez:
335.95 mg; Witamina D: 2.20 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słoño 100 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

neapolitańska z makaronem b/sera
żółtego 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż
205 g
(**GLU**)
ryż 200 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 udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
sałatka wiosennna z pomidorami 50g
50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2765.71 kcal; Białko ogółem: 114.00 g;
Tłuszcz: 82.69 g; Węglowodany
ogółem: 417.02 g; Witamina C: 71.56
mg; Wapń: 836.20 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3048.54 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.93 g; WW: 41.91 Por;
Potas: 3531.38 mg; Sód: 6279.13 mg;
Fosfor: 1743.13 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Witamina B12: 4.05 ug; Magnez:
328.05 mg; Witamina D: 2.15 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słoño 100 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż
205 g
(**GLU**)
ryż 200 g
surówka z marchwii i jabłek 100 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
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
sałatka wiosennna z pomidorami 50g
50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2897.31 kcal; Białko ogółem: 145.26 g;
Tłuszcz: 104.36 g; Węglowodany
ogółem: 372.94 g; Witamina C: 67.06
mg; Wapń: 908.77 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3276.56 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.29 g; WW: 37.28 Por;
Potas: 3728.97 mg; Sód: 7444.74 mg;
Fosfor: 2270.36 mg; Żelazo: 15.46 mg;
Witamina B12: 20.73 ug; Magnez:
367.79 mg; Witamina D: 12.67 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
leczo wegetariańskie-projekt 350 g
(**GLU, MLE**)
ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek 100 g
(**JAJ**)
sałatka wiosennna z salaty lodowej i
ogorka 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2865.37 kcal; Białko ogółem: 94.22 g;
Tłuszcz: 94.01 g; Węglowodany
ogółem: 439.90 g; Witamina C: 412.37
mg; Wapń: 1119.74 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2640.29 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.87 g; WW: 44.34 Por;
Potas: 3641.59 mg; Sód: 6176.60 mg;
Fosfor: 1718.12 mg; Żelazo: 13.01 mg;
Witamina B12: 4.92 ug; Magnez:
317.40 mg; Witamina D: 3.20 ug;