

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

12.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kielbasa parówkowa 90 g
musztarda 11 g
(*GOR*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2812.30 kcal; Białko ogółem: 126.49 g; Tłuszcz: 98.60 g; Węglowodany ogółem: 376.46 g; Witamina C: 170.68 mg; Wapń: 894.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1269.62 ug; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; WW: 37.71 Por; Potas: 4288.13 mg; Sód: 5713.63 mg; Fosfor: 1814.37 mg; Żelazo: 12.50 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 378.25 mg; Witamina D: 4.89 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
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2802.48 kcal; Białko ogółem: 128.26 g; Tłuszcz: 99.19 g; Węglowodany ogółem: 375.04 g; Witamina C: 170.68 mg; Wapń: 875.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1266.62 ug; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; WW: 37.57 Por; Potas: 4454.98 mg; Sód: 5648.03 mg; Fosfor: 1892.67 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina B12: 3.84 ug; Magnez: 375.38 mg; Witamina D: 4.96 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*)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
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
twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)
miód 25 g
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2802.18 kcal; Białko ogółem: 128.24 g; Tłuszcz: 96.08 g; Węglowodany ogółem: 383.38 g; Witamina C: 143.79 mg; Wapń: 859.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2108.97 ug; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; WW: 38.45 Por; Potas: 4584.83 mg; Sód: 5519.73 mg; Fosfor: 1894.83 mg; Żelazo: 12.32 mg; Witamina B12: 3.88 ug; Magnez: 371.18 mg; Witamina D: 4.94 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*)
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g

twaróg z rzodkiewką 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2710.23 kcal; Białko ogółem: 147.67 g; Tłuszcz: 105.96 g; Węglowodany ogółem: 319.72 g; Witamina C: 176.70 mg; Wapń: 453.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1482.02 ug; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; WW: 31.86 Por; Potas: 4497.50 mg; Sód: 6131.72 mg; Fosfor: 1946.09 mg; Żelazo: 14.72 mg; Witamina B12: 3.67 ug; Magnez: 384.03 mg; Witamina D: 6.21 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

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(*GLU, JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)

miod 25 g

mandarynka 150 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2870.57 kcal; Białko ogółem: 109.34 g;

Tłuszcz: 105.54 g; Węglowodany ogółem: 406.42 g; Witamina C: 170.68 mg; Wapń: 1793.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1519.70 ug; Błonnik pokarmowy: 36.56 g; WW: 40.72 Por; Potas: 4566.79 mg; Sód: 5335.61 mg; Fosfor: 2153.62 mg; Żelazo: 13.85 mg; Witamina B12: 4.79 ug; Magnez: 450.12 mg; Witamina D: 0.95 ug;

13.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser żółty 57 g
(*MLE*)

szynka łopatkowa 36g 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, 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 250 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2887.88 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 97.72 g; Węglowodany ogółem: 414.87 g; Witamina C: 44.61 mg; Wapń: 1463.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1168.48 ug; Błonnik pokarmowy: 38.08 g; WW: 41.63 Por; Potas: 3906.62 mg; Sód: 7454.13 mg; Fosfor: 2132.47 mg; Żelazo: 17.39 mg; Witamina B12: 5.13 ug; Magnez: 484.49 mg; Witamina D: 1.49 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(*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

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-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 owocowy 150 g
(*MLE*)

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2894.36 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 108.11 g; Węglowodany ogółem: 386.00 g; Witamina C: 51.60 mg; Wapń: 932.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1741.53 ug; Błonnik pokarmowy: 23.57 g; WW: 38.67 Por; Potas: 3148.80 mg; Sód: 5628.59 mg; Fosfor: 1766.72 mg; Żelazo: 11.29 mg; Witamina B12: 5.63 ug; Magnez: 323.75 mg; Witamina D: 2.42 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(*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

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-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 owocowy 150 g
(*MLE*)

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2894.36 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 108.11 g; Węglowodany ogółem: 386.00 g; Witamina C: 51.60 mg; Wapń: 932.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1741.53 ug; Błonnik pokarmowy: 23.57 g; WW: 38.67 Por; Potas: 3148.80 mg; Sód: 5628.59 mg; Fosfor: 1766.72 mg; Żelazo: 11.29 mg; Witamina B12: 5.63 ug; Magnez: 323.75 mg; Witamina D: 2.42 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser żółty 57 g
(*MLE*)

szynka łopatkowa 36g 36 g

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

pieńś z kurczaka 30g 30 g

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

fasolka po bretońsku -pilotaż 350 g
(*GLU, SOJ, SEL*)

chleb 100g 100 g
(*GLU*)

napój owocowy 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

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2762.33 kcal; Białko ogółem: 132.33 g; Tłuszcz: 95.19 g; Węglowodany ogółem: 380.32 g; Witamina C: 42.68 mg; Wapń: 1000.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1321.73 ug; Błonnik pokarmowy: 41.05 g; WW: 38.08 Por; Potas: 3818.45 mg; Sód: 8073.92 mg; Fosfor: 2096.88 mg; Żelazo: 18.30 mg; Witamina B12: 4.17 ug; Magnez: 469.34 mg; Witamina D: 1.74 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser żółty 57 g
(*MLE*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

miod 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, 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

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

jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2864.66 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 84.35 g; Węglowodany ogółem: 456.39 g; Witamina C: 91.72 mg; Wapń: 1513.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1464.53 ug; Błonnik pokarmowy: 41.77 g; WW: 45.84 Por; Potas: 4060.60 mg; Sód: 8344.64 mg; Fosfor: 2092.49 mg; Żelazo: 18.25 mg; Witamina B12: 5.20 ug; Magnez: 499.25 mg; Witamina D: 2.40 ug;

14.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

szpinakowa z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z indyka z papryką po węgiersku -projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
herbata z cukrem 500 ml
masło mix 20g 20 g
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2759.28 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 90.41 g; Węglowodany ogółem: 393.98 g; Witamina C: 162.01 mg; Wapń: 1079.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2545.04 ug; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; WW: 39.46 Por; Potas: 4128.95 mg; Sód: 7931.20 mg; Fosfor: 2077.83 mg; Żelazo: 15.53 mg; Witamina B12: 24.68 ug; Magnez: 403.23 mg; Witamina D: 10.40 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
schab gotowany 55g 55 g
schab gotowany 30 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

szpinakowa z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
ryż 200 g
surowka 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
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2828.97 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz: 93.52 g; Węglowodany ogółem: 401.98 g; Witamina C: 126.81 mg; Wapń: 814.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2899.39 ug; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; WW: 40.39 Por; Potas: 4603.76 mg; Sód: 6265.51 mg; Fosfor: 1871.60 mg; Żelazo: 12.29 mg; Witamina B12: 4.47 ug; Magnez: 393.08 mg; Witamina D: 1.57 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
schab gotowany 55g 55 g
schab gotowany 30 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

szpinakowa z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
ryż 200 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
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2804.17 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 90.32 g; Węglowodany ogółem: 402.50 g; Witamina C: 127.01 mg; Wapń: 828.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2872.59 ug; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; WW: 40.43 Por; Potas: 4620.56 mg; Sód: 6270.71 mg; Fosfor: 1881.80 mg; Żelazo: 12.29 mg; Witamina B12: 4.51 ug; Magnez: 394.48 mg; Witamina D: 1.55 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

szpinakowa z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
ryż 200 g
surowka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój z owoców 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
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2839.84 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 106.13 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; Witamina C: 130.13 mg; Wapń: 717.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4966.59 ug; Błonnik pokarmowy: 37.44 g; WW: 37.58 Por; Potas: 4400.99 mg; Sód: 7491.28 mg; Fosfor: 2057.36 mg; Żelazo: 19.39 mg; Witamina B12: 28.14 ug; Magnez: 403.03 mg; Witamina D: 10.71 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

szpinakowa z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
papryka fasz., ryżem, pieczarkami i serem żółtym 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
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2862.77 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 110.32 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; Witamina C: 528.86 mg; Wapń: 1771.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2921.19 ug; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; WW: 39.17 Por; Potas: 4208.26 mg; Sód: 5407.41 mg; Fosfor: 2311.75 mg; Żelazo: 14.64 mg; Witamina B12: 21.30 ug; Magnez: 373.38 mg; Witamina D: 11.51 ug;

15.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
kotlet schabowy -projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
buraki z chrzanem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)
szynka konserwowa 36 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2717.76 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 99.29 g; Węglowodany ogółem: 379.18 g; Witamina C: 101.89 mg; Wapń: 775.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1037.67 ug; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; WW: 37.96 Por; Potas: 4089.57 mg; Sód: 7056.74 mg; Fosfor: 1539.44 mg; Żelazo: 14.41 mg; Witamina B12: 3.96 ug; Magnez: 363.16 mg; Witamina D: 2.92 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

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)
szynka konserwowa 36 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2579.70 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 93.56 g; Węglowodany ogółem: 354.57 g; Witamina C: 81.43 mg; Wapń: 745.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1033.10 ug; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; WW: 35.48 Por; Potas: 3953.09 mg; Sód: 6987.70 mg; Fosfor: 1495.86 mg; Żelazo: 13.31 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 346.05 mg; Witamina D: 2.84 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*)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka konserwowa 36 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2591.04 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 84.41 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g; Witamina C: 78.32 mg; Wapń: 686.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1097.15 ug; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; WW: 37.01 Por; Potas: 4413.04 mg; Sód: 6963.06 mg; Fosfor: 1800.58 mg; Żelazo: 12.40 mg; Witamina B12: 7.31 ug; Magnez: 396.11 mg; Witamina D: 2.23 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

Obiad

grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
mizeria 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2166.89 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 80.66 g; Węglowodany ogółem: 286.46 g; Witamina C: 75.12 mg; Wapń: 261.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 930.12 ug; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; WW: 28.52 Por; Potas: 3249.71 mg; Sód: 7756.70 mg; Fosfor: 1284.58 mg; Żelazo: 11.35 mg; Witamina B12: 2.49 ug; Magnez: 311.50 mg; Witamina D: 2.48 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
marmolada do zupy 40 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
kluski śląskie projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, MLE*)
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
ryba w folii z jarzynami 80 g

jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3268.74 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 104.86 g; Węglowodany ogółem: 514.34 g; Witamina C: 108.91 mg; Wapń: 870.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1299.57 ug; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; WW: 51.42 Por; Potas: 4578.96 mg; Sód: 4600.97 mg; Fosfor: 1847.13 mg; Żelazo: 13.08 mg; Witamina B12: 7.93 ug; Magnez: 388.21 mg; Witamina D: 3.00 ug;

16.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabeliana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
rumszyk woł-drobiowy-projekt 120 g
(*GLU*)
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 konserwowa 57 g
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2995.94 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 122.83 g; Węglowodany ogółem: 385.09 g; Witamina C: 189.44 mg; Wapń: 1517.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1040.09 ug; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; WW: 38.55 Por; Potas: 4475.82 mg; Sód: 8798.11 mg; Fosfor: 2301.21 mg; Żelazo: 13.27 mg; Witamina B12: 5.70 ug; Magnez: 412.75 mg; Witamina D: 1.55 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabeliana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gołabki b/zawijania-dieta-projekt 160 g
(*GLU, JAJ*)
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
szynka konserwowa 57 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3046.49 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 124.82 g; Węglowodany ogółem: 403.10 g; Witamina C: 126.92 mg; Wapń: 958.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 910.92 ug; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; WW: 40.42 Por; Potas: 4278.11 mg; Sód: 10288.79 mg; Fosfor: 1827.85 mg; Żelazo: 11.47 mg; Witamina B12: 5.01 ug; Magnez: 398.25 mg; Witamina D: 1.87 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabeliana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
ryż z warzywami i miesem woł-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
szynka konserwowa 57 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2856.98 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 108.88 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; Witamina C: 67.59 mg; Wapń: 917.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1672.47 ug; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; WW: 39.25 Por; Potas: 3314.93 mg; Sód: 5367.56 mg; Fosfor: 1777.93 mg; Żelazo: 11.74 mg; Witamina B12: 5.40 ug; Magnez: 317.37 mg; Witamina D: 1.61 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

Obiad

selerowa z makaronem zabeliana 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gołabki b/zawijania-dieta-projekt 160 g
(*GLU, JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa 57 g

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2799.00 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 119.82 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; Witamina C: 122.53 mg; Wapń: 573.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 839.89 ug; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; WW: 35.48 Por; Potas: 3777.88 mg; Sód: 10325.42 mg; Fosfor: 1648.61 mg; Żelazo: 11.55 mg; Witamina B12: 7.04 ug; Magnez: 346.95 mg; Witamina D: 3.74 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser topiony 100 g
(*MLE*)

miod 25 g

jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml

(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

pesto ze szpinaku projekt 120 g
(*MLE*)

ziemniaki 4 szt 4 szt

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*)

nutella 50 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3442.73 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 172.74 g; Węglowodany ogółem: 410.94 g; Witamina C: 157.36 mg; Wapń: 1854.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2165.52 ug; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; WW: 41.13 Por; Potas: 3898.68 mg; Sód: 5138.93 mg; Fosfor: 2252.03 mg; Żelazo: 14.23 mg; Witamina B12: 5.03 ug; Magnez: 458.47 mg; Witamina D: 0.94 ug;

17.01.2025

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

Obiad

fasolowa z ziemniakami 500 ml

ryba smazona -projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)

ziemniaki 250 250 g

surówka z kiszzonej kapusty 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2881.23 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 82.99 g; Węglowodany ogółem: 455.15 g; Witamina C: 105.42 mg; Wapń: 848.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1482.39 ug; Błonnik pokarmowy: 38.74 g; WW: 45.47 Por; Potas: 5341.77 mg; Sód: 9437.36 mg; Fosfor: 2097.16 mg; Żelazo: 14.37 mg; Witamina B12: 7.92 ug; Magnez: 540.16 mg; Witamina D: 0.98 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 drobiowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)

ryba po grecku-projekt 220 g
(*GLU*)

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

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2583.77 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 73.56 g; Węglowodany ogółem: 419.24 g; Witamina C: 112.46 mg; Wapń: 742.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2038.90 ug; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; WW: 41.90 Por; Potas: 4270.89 mg; Sód: 5926.95 mg; Fosfor: 1356.95 mg; Żelazo: 9.98 mg; Witamina B12: 2.31 ug; Magnez: 359.79 mg; Witamina D: 0.60 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 drobiowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)

ryba po grecku-projekt 220 g
(*GLU*)

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

sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g

szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2582.27 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 71.45 g; Węglowodany ogółem: 425.75 g; Witamina C: 119.21 mg; Wapń: 789.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2602.10 ug; Błonnik pokarmowy: 33.26 g; WW: 42.61 Por; Potas: 4526.99 mg; Sód: 6382.40 mg; Fosfor: 1398.68 mg; Żelazo: 10.21 mg; Witamina B12: 2.36 ug; Magnez: 377.09 mg; Witamina D: 0.59 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

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

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

2. śniadanie

chleb 20g 20 g
(*GLU*)

pastą z kurczaka dieta 50g 50 g

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)

ryba po grecku-projekt 220 g
(*GLU*)

ziemniaki 250 250 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2510.77 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 92.52 g; Węglowodany ogółem: 336.27 g; Witamina C: 113.71 mg; Wapń: 867.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2370.58 ug; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; WW: 33.36 Por; Potas: 4426.44 mg; Sód: 6633.33 mg; Fosfor: 1798.90 mg; Żelazo: 14.21 mg; Witamina B12: 18.30 ug; Magnez: 385.89 mg; Witamina D: 10.96 ug;

vegetariańska

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

dżem 40g do zupy 40 g

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)

Obiad

fasolowa z ziemniakami 500 ml

ryba smazona -projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)

ziemniaki 250 250 g

surówka z kiszzonej kapusty 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

ser żółty 57 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3144.03 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 98.07 g; Węglowodany ogółem: 474.97 g; Witamina C: 105.42 mg; Wapń: 1478.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1661.79 ug; Błonnik pokarmowy: 38.74 g; WW: 47.45 Por; Potas: 5168.17 mg; Sód: 9588.36 mg; Fosfor: 2410.36 mg; Żelazo: 13.94 mg; Witamina B12: 9.88 ug; Magnez: 536.76 mg; Witamina D: 1.13 ug;

18.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

szynka łopatkowa 36g 36 g

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)

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

ziemniaki 250 250 g

marchewka gotowana 130 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

pieczeń rzymska 57 g

pieczeń rzymska 36 g

ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2879.73 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 124.96 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; Witamina C: 79.65 mg; Wapń: 823.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3099.92 ug; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; WW: 35.53 Por; Potas: 4232.43 mg; Sód: 8451.82 mg; Fosfor: 1750.40 mg; Żelazo: 12.13 mg; Witamina B12: 4.27 ug; Magnez: 377.89 mg; Witamina D: 4.30 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

szynka łopatkowa 36g 36 g

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)

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

ziemniaki 250 250 g

marchewka gotowana 130 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

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

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

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2734.58 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 107.99 g; Węglowodany ogółem: 352.62 g; Witamina C: 85.90 mg; Wapń: 817.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3114.37 ug; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; WW: 35.31 Por; Potas: 4339.53 mg; Sód: 9036.42 mg; Fosfor: 1784.55 mg; Żelazo: 11.54 mg; Witamina B12: 3.75 ug; Magnez: 383.89 mg; Witamina D: 3.77 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

szynka łopatkowa 36g 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)

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

ziemniaki 250 250 g

marchewka gotowana 130 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

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

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

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2732.43 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 108.02 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; Witamina C: 92.15 mg; Wapń: 810.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3150.82 ug; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; WW: 35.29 Por; Potas: 4394.63 mg; Sód: 9032.02 mg; Fosfor: 1777.70 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina B12: 3.75 ug; Magnez: 381.89 mg; Witamina D: 3.77 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

szynka łopatkowa 36g 36 g

ogórek kiszony 50 g 50 g

2. Śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

ryba w folii z jarzynami 80 g

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)

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

ziemniaki 250 250 g

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

napój z owoców 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

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

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

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2921.17 kcal; Białko ogółem: 136.04 g;

Tłuszcz: 129.58 g; Węglowodany

ogółem: 334.73 g; Witamina C: 130.07

mg; Wapń: 431.51 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1576.77 ug; Błonnik

pokarmowy: 33.07 g; WW: 33.37 Por;

Potas: 4445.21 mg; Sód: 9445.66 mg;

Fosfor: 2011.11 mg; Żelazo: 13.18 mg;

Witamina B12: 6.63 ug; Magnez:

428.06 mg; Witamina D: 3.96 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*)

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

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

pierogi ruskie -projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)

jogurt naturalny 150 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ser żółty 90 g
(*MLE*)

ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2932.36 kcal; Białko ogółem: 100.03 g;

Tłuszcz: 122.03 g; Węglowodany

ogółem: 379.22 g; Witamina C: 56.66

mg; Wapń: 1857.53 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1063.64 ug; Błonnik

pokarmowy: 21.30 g; WW: 38.13 Por;

Potas: 2773.39 mg; Sód: 4994.02 mg;

Fosfor: 1869.32 mg; Żelazo: 8.29 mg;

Witamina B12: 5.81 ug; Magnez:

295.18 mg; Witamina D: 1.10 ug;