

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**19.01.2025****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**)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony w sosie
smietanowo-czosnkowym-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
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3126.20 kcal; Białko ogółem: 118.25 g; Tłuszcz: 142.58 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; Witamina C: 120.57 mg; Wapń: 882.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1001.61 ug; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; WW: 36.79 Por; Potas: 4484.55 mg; Sód: 8523.58 mg; Fosfor: 1792.25 mg; Żelazo: 14.88 mg; Witamina B12: 5.19 ug; Magnez: 382.40 mg; Witamina D: 2.97 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

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, 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
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2942.23 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 126.38 g; Węglowodany ogółem: 368.52 g; Witamina C: 118.40 mg; Wapń: 879.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 990.57 ug; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; WW: 36.82 Por; Potas: 4201.03 mg; Sód: 6838.01 mg; Fosfor: 1653.63 mg; Żelazo: 13.64 mg; Witamina B12: 4.46 ug; Magnez: 360.12 mg; Witamina D: 2.59 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

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, 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
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2827.39 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 117.02 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; Witamina C: 113.41 mg; Wapń: 829.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 958.45 ug; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; WW: 35.98 Por; Potas: 4269.27 mg; Sód: 6717.95 mg; Fosfor: 1694.67 mg; Żelazo: 13.05 mg; Witamina B12: 4.44 ug; Magnez: 362.08 mg; Witamina D: 2.30 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 20g 20 g
(**GLU**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
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**)
pierś z kurczaka 30g 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2733.57 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 120.48 g; Węglowodany ogółem: 322.56 g; Witamina C: 125.00 mg; Wapń: 437.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1239.44 ug; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; WW: 32.10 Por; Potas: 3849.20 mg; Sód: 7153.41 mg; Fosfor: 1657.02 mg; Żelazo: 14.10 mg; Witamina B12: 3.83 ug; Magnez: 359.82 mg; Witamina D: 2.97 ug;

vegetariańska**Śniadanie**

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1 szt 240 g
(**RYB**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(**GLU, MLE**)
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
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
miód 25 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3241.54 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 141.54 g; Węglowodany ogółem: 406.13 g; Witamina C: 115.67 mg; Wapń: 1529.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1100.46 ug; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; WW: 40.56 Por; Potas: 5469.78 mg; Sód: 6248.42 mg; Fosfor: 2570.39 mg; Żelazo: 22.25 mg; Witamina B12: 36.59 ug; Magnez: 502.74 mg; Witamina D: 20.47 ug;

20.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
spagetti z miesem woł-projekt 350 g
(GLU, JAJ, SEL)
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
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3092.31 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 96.37 g; Węglowodany ogółem: 471.59 g; Witamina C: 90.42 mg; Wapń: 827.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1131.37 ug; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; WW: 47.14 Por; Potas: 3903.39 mg; Sód: 5116.73 mg; Fosfor: 1670.77 mg; Żelazo: 13.69 mg; Witamina B12: 4.97 ug; Magnez: 350.56 mg; Witamina D: 2.10 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(GLU, SEL)
makaron spaghetti 200 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
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2928.17 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 92.46 g; Węglowodany ogółem: 434.87 g; Witamina C: 82.59 mg; Wapń: 807.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1048.75 ug; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; WW: 43.48 Por; Potas: 3765.61 mg; Sód: 6529.38 mg; Fosfor: 1677.83 mg; Żelazo: 13.61 mg; Witamina B12: 5.44 ug; Magnez: 348.38 mg; Witamina D: 2.26 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(GLU, SEL)
makaron nitki 200 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
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2891.42 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 88.34 g; Węglowodany ogółem: 434.84 g; Witamina C: 82.59 mg; Wapń: 807.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1008.05 ug; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; WW: 43.48 Por; Potas: 3764.36 mg; Sód: 8471.43 mg; Fosfor: 1677.63 mg; Żelazo: 13.62 mg; Witamina B12: 5.44 ug; Magnez: 362.83 mg; Witamina D: 2.22 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
jabłko 1 szt

2. Śniadanie

chleb 30g 30 g
(GLU)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(GLU, SEL)
makaron spaghetti 200 g

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
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2917.87 kcal; Białko ogółem: 132.63 g; Tłuszcz: 113.53 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; Witamina C: 80.31 mg; Wapń: 684.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1055.58 ug; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; WW: 36.50 Por; Potas: 3830.11 mg; Sód: 7529.42 mg; Fosfor: 2021.67 mg; Żelazo: 17.12 mg; Witamina B12: 21.18 ug; Magnez: 356.08 mg; Witamina D: 11.87 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
spaghetti wegetariańskie-pilotaz 350 g
(**GLU, MLE, SEL**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka kebab wegetariańska 150 g
(**MLE**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3536.07 kcal; Białko ogółem: 129.04 g; Tłuszcz: 130.23 g; Węglowodany ogółem: 490.28 g; Witamina C: 204.58 mg; Wapń: 2723.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2177.17 ug; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; WW: 48.95 Por; Potas: 3957.59 mg; Sód: 6161.40 mg; Fosfor: 2511.63 mg; Żelazo: 12.97 mg; Witamina B12: 7.68 ug; Magnez: 416.91 mg; Witamina D: 1.41 ug;

21.01.2025

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**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
mortadela panierowana-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta kiszona zasmażana 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2913.56 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 126.61 g; Węglowodany ogółem: 369.86 g; Witamina C: 103.62 mg; Wapń: 1118.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3726.22 ug; Błonnik pokarmowy: 32.01 g; WW: 36.90 Por; Potas: 4095.21 mg; Sód: 11410.37 mg; Fosfor: 1769.57 mg; Żelazo: 16.59 mg; Witamina B12: 13.41 ug; Magnez: 403.51 mg; Witamina D: 1.94 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pasztet z indyka 100 g
(**GLU, GOR**)

ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża z groszkiem 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**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3014.33 kcal; Białko ogółem: 129.12 g; Tłuszcz: 131.54 g; Węglowodany ogółem: 357.74 g; Witamina C: 103.15 mg; Wapń: 864.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5884.13 ug; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; WW: 35.75 Por; Potas: 4915.42 mg; Sód: 11349.81 mg; Fosfor: 2062.40 mg; Żelazo: 17.80 mg; Witamina B12: 13.25 ug; Magnez: 450.62 mg; Witamina D: 5.12 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
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g
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
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2919.13 kcal; Białko ogółem: 126.04 g; Tłuszcz: 123.46 g; Węglowodany ogółem: 356.67 g; Witamina C: 93.75 mg; Wapń: 850.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3876.18 ug; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; WW: 35.71 Por; Potas: 4922.77 mg; Sód: 10617.51 mg; Fosfor: 2023.89 mg; Żelazo: 13.07 mg; Witamina B12: 4.06 ug; Magnez: 430.97 mg; Witamina D: 5.00 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)

pasztet z indyka 100 g
(**GLU, GOR**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
kapusta kiszona zasmażana 130 g
(**GLU**)
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
sałatka jarzynowa -dieta 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 : 2786.00 kcal; Białko ogółem: 141.18 g; Tłuszcz: 115.06 g; Węglowodany ogółem: 324.27 g; Witamina C: 109.48 mg; Wapń: 922.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3815.63 ug; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; WW: 32.12 Por; Potas: 4740.03 mg; Sód: 10773.32 mg; Fosfor: 2106.76 mg; Żelazo: 18.61 mg; Witamina B12: 12.86 ug; Magnez: 444.87 mg; Witamina D: 5.46 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
jajko gotowane 100 g
(*JAJ*)
sałatka z pomidorów i cebuli
b/śmietany 100 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
kisiel 250 ml
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 do chleba 125 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2763.93 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 105.87 g; Węglowodany ogółem: 396.34 g; Witamina C: 77.77 mg; Wapń: 843.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1747.03 ug; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; WW: 39.91 Por; Potas: 2950.52 mg; Sód: 10722.03 mg; Fosfor: 1460.52 mg; Żelazo: 10.76 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 323.47 mg; Witamina D: 2.49 ug;

22.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
kotlet gorski-projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasta z twarogu i ryby 100 g
(*RYB, MLE*)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3124.74 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 124.78 g; Węglowodany ogółem: 413.13 g; Witamina C: 160.55 mg; Wapń: 1534.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1094.38 ug; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; WW: 41.27 Por; Potas: 3971.06 mg; Sód: 5122.33 mg; Fosfor: 2339.05 mg; Żelazo: 12.38 mg; Witamina B12: 11.49 ug; Magnez: 370.09 mg; Witamina D: 5.48 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g
mandarynka 150 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 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 słońo 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2836.97 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 97.25 g; Węglowodany ogółem: 399.59 g; Witamina C: 114.29 mg; Wapń: 1189.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1046.22 ug; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; WW: 40.00 Por; Potas: 4084.10 mg; Sód: 8647.91 mg; Fosfor: 1938.60 mg; Żelazo: 10.55 mg; Witamina B12: 5.87 ug; Magnez: 384.84 mg; Witamina D: 1.57 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g
mandarynka 150 g

Obiad

neapolitańska z ryżem b/sera żółtego
500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
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
twaróg na słońo 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2744.22 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 88.29 g; Węglowodany ogółem: 402.35 g; Witamina C: 126.53 mg; Wapń: 1004.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 957.92 ug; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; WW: 40.27 Por; Potas: 4152.47 mg; Sód: 8054.37 mg; Fosfor: 1829.38 mg; Żelazo: 10.52 mg; Witamina B12: 5.39 ug; Magnez: 379.39 mg; Witamina D: 1.50 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
mandarynka 150 g

2. śniadanie

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

Obiad

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z twarogu i ryby 100 g
(**RYB, MLE**)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2878.48 kcal; Białko ogółem: 135.25 g;
Tłuszcz: 118.59 g; Węglowodany ogółem: 351.00 g; Witamina C: 116.59 mg; Wapń: 1185.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1254.89 ug; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; WW: 34.93 Por; Potas: 4005.71 mg; Sód: 9511.87 mg; Fosfor: 2156.33 mg; Żelazo: 13.86 mg; Witamina B12: 12.51 ug; Magnez: 395.55 mg; Witamina D: 6.48 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

mandarynka 150 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
gzik pilotaż-projekt 130 g
(**MLE**)
ziemniaki 4 szt 4 szt
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z twarogu i ryby 100 g
(**RYB, MLE**)
ser zółty 36g 36 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2892.75 kcal; Białko ogółem: 113.53 g;
Tłuszcz: 108.17 g; Węglowodany ogółem: 391.38 g; Witamina C: 166.19 mg; Wapń: 1964.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1199.13 ug; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; WW: 39.10 Por; Potas: 3722.11 mg; Sód: 2943.25 mg; Fosfor: 2460.68 mg; Żelazo: 10.61 mg; Witamina B12: 12.04 ug; Magnez: 333.94 mg; Witamina D: 4.72 ug;

23.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)

masło 20g 20 g
(**MLE**)
pieczeń rzymska 57 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
boeuf strogonow z wieprzowiną -projekt 205 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
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3123.93 kcal; Białko ogółem: 105.12 g;
Tłuszcz: 131.44 g; Węglowodany ogółem: 403.31 g; Witamina C: 103.90 mg; Wapń: 792.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1018.92 ug; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; WW: 40.47 Por; Potas: 3842.41 mg; Sód: 6347.62 mg; Fosfor: 1750.56 mg; Żelazo: 11.92 mg; Witamina B12: 4.76 ug; Magnez: 341.17 mg; Witamina D: 2.79 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
ryż 200 g
fasolka szparagowa 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
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2894.68 kcal; Białko ogółem: 113.25 g;
Tłuszcz: 98.18 g; Węglowodany ogółem: 416.55 g; Witamina C: 89.67 mg; Wapń: 839.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1143.27 ug; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; WW: 41.83 Por; Potas: 4295.71 mg; Sód: 7202.72 mg; Fosfor: 1932.69 mg; Żelazo: 11.73 mg; Witamina B12: 4.44 ug; Magnez: 396.97 mg; Witamina D: 1.18 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)
ryż 200 g
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2850.18 kcal; Białko ogółem: 112.09 g;
Tłuszcz: 93.15 g; Węglowodany ogółem: 417.17 g; Witamina C: 86.67 mg; Wapń: 810.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2059.77 ug; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; WW: 41.90 Por; Potas: 4367.21 mg; Sód: 6821.77 mg; Fosfor: 1933.81 mg; Żelazo: 11.08 mg; Witamina B12: 4.52 ug; Magnez: 387.47 mg; Witamina D: 1.18 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

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

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

jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

sałatka z pieczarek 50g 50 g
(**JAJ, MLE**)

Obiad

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

gulasz z udźca z indyka-dieta pilotaż 205 g
(**GLU**)

ryż 200 g

fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)

napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

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

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2879.21 kcal; Białko ogółem: 120.64 g;
Tłuszcz: 111.87 g; Węglowodany ogółem: 378.63 g; Witamina C: 91.18 mg; Wapń: 728.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1212.53 ug; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; WW: 37.89 Por; Potas: 3285.13 mg; Sód: 7631.88 mg; Fosfor: 2062.71 mg; Żelazo: 12.98 mg; Witamina B12: 4.12 ug; Magnez: 338.75 mg; Witamina D: 2.42 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

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

nutella 50 g

jabłko 1 szt

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami 500 ml

(**GLU, MLE, SEL**)

ryż z warzywami i mieszanką meksykańską 350 g
(**SEL**)

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

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

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2930.13 kcal; Białko ogółem: 82.07 g;
Tłuszcz: 88.20 g; Węglowodany ogółem: 475.18 g; Witamina C: 117.53 mg; Wapń: 1154.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1102.22 ug; Błonnik pokarmowy: 28.91 g; WW: 47.86 Por; Potas: 3858.65 mg; Sód: 4684.09 mg; Fosfor: 1776.18 mg; Żelazo: 10.31 mg; Witamina B12: 4.61 ug; Magnez: 388.27 mg; Witamina D: 1.38 ug;

24.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

powidło do zupy 40 g

kielbasa żywiecka- 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

ogórkowa z ryżem 500 ml
(**MLE, SEL**)

makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)

jogurt owocowy 150 ml

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(**MLE**)

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2958.09 kcal; Białko ogółem: 94.17 g;
Tłuszcz: 86.31 g; Węglowodany ogółem: 475.47 g; Witamina C: 72.08 mg; Wapń: 1039.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1001.74 ug; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; WW: 47.63 Por; Potas: 3052.28 mg; Sód: 6542.72 mg; Fosfor: 1619.00 mg; Żelazo: 11.00 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 319.27 mg; Witamina D: 1.76 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

powidło do zupy 40 g

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

pomidor 50 g 50 g

Obiad

ryżowa dieta 500 ml
(**SEL**)

makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)

jogurt owocowy 150 ml

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

twarożek z koperkiem 100 g
(**MLE**)

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2856.15 kcal; Białko ogółem: 90.10 g;
Tłuszcz: 75.51 g; Węglowodany ogółem: 478.12 g; Witamina C: 77.69 mg; Wapń: 1017.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1082.25 ug; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; WW: 47.90 Por; Potas: 3080.96 mg; Sód: 6395.66 mg; Fosfor: 1634.59 mg; Żelazo: 11.29 mg; Witamina B12: 4.22 ug; Magnez: 320.18 mg; Witamina D: 1.83 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

powidło do zupy 40 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

ryżowa dieta 500 ml
(*SEL*)

makaron z jabłkami i
cynamonem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)

jogurt owocowy 150 ml
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2856.15 kcal; Białko ogółem: 90.10 g;
Tłuszcz: 75.51 g; Węglowodany
ogółem: 478.12 g; Witamina C: 77.69
mg; Wapń: 1017.94 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1082.25 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.19 g; WW: 47.90 Por;
Potas: 3080.96 mg; Sód: 6395.66 mg;
Fosfor: 1634.59 mg; Żelazo: 11.29 mg;
Witamina B12: 4.22 ug; Magnez:
320.18 mg; Witamina D: 1.83 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

pasta z jajek 100 g
(*JAJ*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)

Obiad

ryżowa dieta 500 ml
(*SEL*)

makaron z kurczakiem w sosie
szpinakowym 350 ml
(*GLU, JAJ, MLE*)

napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

pasta z kurczaka dieta 50g 50 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(*MLE*)

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

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2844.45 kcal; Białko ogółem: 141.69 g;
Tłuszcz: 111.33 g; Węglowodany
ogółem: 342.74 g; Witamina C: 97.56
mg; Wapń: 1265.25 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2353.43 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.93 g; WW: 34.37 Por;
Potas: 3183.77 mg; Sód: 7068.38 mg;
Fosfor: 2339.58 mg; Żelazo: 15.52 mg;
Witamina B12: 5.91 ug; Magnez:
381.94 mg; Witamina D: 3.86 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)

powidło do zupy 40 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

ogórkowa z ryżem 500 ml
(*MLE, SEL*)

makaron z jabłkami i
cynamonem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)

jogurt owocowy 150 ml

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(*MLE*)

dżem 40g do zupy 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3001.94 kcal; Białko ogółem: 88.05 g;
Tłuszcz: 83.24 g; Węglowodany
ogółem: 499.49 g; Witamina C: 76.68
mg; Wapń: 1062.38 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1171.64 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.99 g; WW: 50.05 Por;
Potas: 2870.83 mg; Sód: 5890.07 mg;
Fosfor: 1562.00 mg; Żelazo: 11.19 mg;
Witamina B12: 4.65 ug; Magnez:
304.52 mg; Witamina D: 2.37 ug;

25.01.2025

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*)

schab gotowany 30 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

gulasz wołowy projekt-nor 205 g
(*GLU, SEL*)

kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)

ogórek kiszony-obiad 100 g

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
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2871.57 kcal; Białko ogółem: 113.29 g;
Tłuszcz: 111.80 g; Węglowodany
ogółem: 378.22 g; Witamina C: 67.75
mg; Wapń: 780.84 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1066.69 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.14 g; WW: 37.91 Por;
Potas: 3896.43 mg; Sód: 7574.67 mg;
Fosfor: 1815.05 mg; Żelazo: 13.60 mg;
Witamina B12: 5.45 ug; Magnez:
365.58 mg; Witamina D: 1.93 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*)

schab gotowany 30 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

gulasz wołowy-dieta-projekt 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
szynka konserwowa drobiowa 90 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2904.64 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 108.56 g; Węglowodany ogółem: 393.00 g; Witamina C: 81.26 mg; Wapń: 845.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2702.37 ug; Błonnik pokarmowy: 33.56 g; WW: 39.41 Por; Potas: 4328.87 mg; Sód: 7374.00 mg; Fosfor: 1921.57 mg; Żelazo: 14.20 mg; Witamina B12: 5.55 ug; Magnez: 402.18 mg; Witamina D: 1.73 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*)
schab gotowany 30 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

solferino zabelana dieta niskotłuszczowa 500 ml
(*GLU, MLE, 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
szynka konserwowa drobiowa 90 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy.fr3

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2873.14 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 105.26 g; Węglowodany ogółem: 392.02 g; Witamina C: 76.60 mg; Wapń: 847.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2639.77 ug; Błonnik pokarmowy: 32.84 g; WW: 39.29 Por; Potas: 4259.89 mg; Sód: 7124.91 mg; Fosfor: 1922.44 mg; Żelazo: 13.97 mg; Witamina B12: 5.59 ug; Magnez: 395.58 mg; Witamina D: 1.71 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
schab gotowany 30 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

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

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
szynka konserwowa drobiowa 90 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3153.82 kcal; Białko ogółem: 134.84 g; Tłuszcz: 130.96 g; Węglowodany ogółem: 394.10 g; Witamina C: 86.62 mg; Wapń: 914.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2723.72 ug; Błonnik pokarmowy: 36.60 g; WW: 39.47 Por; Potas: 4613.59 mg; Sód: 8188.36 mg; Fosfor: 2148.57 mg; Żelazo: 15.47 mg; Witamina B12: 6.18 ug; Magnez: 434.68 mg; Witamina D: 2.00 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
sałatka jarzynowa 100 g
(*MLE, GOR*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kasza jęczmienna z mieszanką meksykańską 350 g
(*GLU*)
ogórek kiszony-obiad 100 g

budyń 200 ml
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata z cukrem 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek z serem żółtym 100 g
(*JAJ, MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny lub owocowy 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2652.37 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 90.12 g; Węglowodany ogółem: 405.17 g; Witamina C: 123.33 mg; Wapń: 1620.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1959.04 ug; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; WW: 40.70 Por; Potas: 3691.94 mg; Sód: 5964.25 mg; Fosfor: 1819.83 mg; Żelazo: 11.32 mg; Witamina B12: 4.89 ug; Magnez: 373.43 mg; Witamina D: 2.25 ug;