

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

26.01.2025

2b

podstawowa

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

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g
(**GLU, MLE**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
herbata 500 ml
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2417.15 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 80.52 g; Węglowodany ogółem: 335.45 g; Witamina C: 68.35 mg; Wapń: 789.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2735.83 ug; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; WW: 33.69 Por; Potas: 4088.36 mg; Sód: 9608.49 mg; Fosfor: 1788.17 mg; Żelazo: 9.96 mg; Witamina B12: 4.13 ug; Magnez: 381.87 mg; Witamina D: 1.04 ug;

łatwo strawna

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

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2357.65 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 74.52 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; Witamina C: 70.47 mg; Wapń: 794.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2943.13 ug; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; WW: 33.80 Por; Potas: 4100.65 mg; Sód: 9857.31 mg; Fosfor: 1774.31 mg; Żelazo: 10.00 mg; Witamina B12: 4.09 ug; Magnez: 383.12 mg; Witamina D: 1.07 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

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
marchewka duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2357.65 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 74.52 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; Witamina C: 70.47 mg; Wapń: 794.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2943.13 ug; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; WW: 33.80 Por; Potas: 4100.65 mg; Sód: 9857.31 mg; Fosfor: 1774.31 mg; Żelazo: 10.00 mg; Witamina B12: 4.09 ug; Magnez: 383.12 mg; Witamina D: 1.07 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

rosolnik 500 ml
(**SEL**)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(**GLU**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
ryba w folii z jarzynami 80 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2477.67 kcal; Białko ogółem: 133.91 g; Tłuszcz: 80.02 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; Witamina C: 137.17 mg; Wapń: 384.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1203.03 ug; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; WW: 33.12 Por; Potas: 4194.07 mg; Sód: 10494.23 mg; Fosfor: 2027.56 mg; Żelazo: 11.37 mg; Witamina B12: 6.93 ug; Magnez: 426.14 mg; Witamina D: 1.22 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierogi z truskawkami -projekt 350 g
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

owoc 150 g
Wartości odżywcze: Energia :
2953.59 kcal; Białko ogółem: 103.24 g;
Tłuszcz: 116.37 g; Węglowodany
ogółem: 394.08 g; Witamina C: 121.79
mg; Wapń: 1402.84 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1446.73 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.87 g; WW: 39.55 Por;
Potas: 2767.32 mg; Sód: 3790.31 mg;
Fosfor: 1881.21 mg; Żelazo: 9.15 mg;
Witamina B12: 8.51 ug; Magnez:
308.60 mg; Witamina D: 1.33 ug;

27.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
twaróg na słodko 100 g
(MLE)
marmolada do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500
ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

bigos projekt 350 g
(GLU, SOJ, SEL)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
pasztet 50 g
(GLU, GOR)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

owoc 150 g
Wartości odżywcze: Energia :
2822.33 kcal; Białko ogółem: 115.79 g;
Tłuszcz: 104.03 g; Węglowodany
ogółem: 388.89 g; Witamina C: 177.64
mg; Wapń: 1256.42 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1997.60 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.02 g; WW: 38.74 Por;
Potas: 5034.20 mg; Sód: 8910.63 mg;
Fosfor: 2086.93 mg; Żelazo: 17.41 mg;
Witamina B12: 24.78 ug; Magnez:
433.73 mg; Witamina D: 11.12 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
twaróg na słodko 100 g
(MLE)
marmolada do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500
ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem
130 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

owoc 150 g
Wartości odżywcze: Energia :
2950.60 kcal; Białko ogółem: 137.15 g;
Tłuszcz: 103.02 g; Węglowodany
ogółem: 401.70 g; Witamina C: 116.20
mg; Wapń: 925.98 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2464.52 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.32 g; WW: 40.27 Por;
Potas: 4969.48 mg; Sód: 8400.43 mg;
Fosfor: 2179.07 mg; Żelazo: 15.45 mg;
Witamina B12: 11.99 ug; Magnez:
471.67 mg; Witamina D: 3.97 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
twaróg na słodko 100 g
(MLE)
marmolada do zupy 40 g

jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500
ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g
(GLU, MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka łopatkowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

owoc 150 g
Wartości odżywcze: Energia :
3025.55 kcal; Białko ogółem: 138.19 g;
Tłuszcz: 106.61 g; Węglowodany
ogółem: 409.15 g; Witamina C: 100.68
mg; Wapń: 904.28 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1353.22 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.65 g; WW: 41.00 Por;
Potas: 5151.36 mg; Sód: 8121.02 mg;
Fosfor: 2154.74 mg; Żelazo: 14.47 mg;
Witamina B12: 7.76 ug; Magnez:
458.97 mg; Witamina D: 4.37 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
twaróg ze szczypiorkiem 100 g
(MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g

jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 20g 20 g
(GLU)
kielbasa krakowska 36 g
(GLU, SOJ)

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500
ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem
130 g
(GLU)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Posiłek nocny

owoc 150 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2951.81 kcal; Białko ogółem: 138.56 g; Tłuszcz: 126.02 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g; Witamina C: 98.98 mg; Wapń: 777.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2152.92 ug; Błonnik pokarmowy: 36.15 g; WW: 34.65 Por; Potas: 4585.58 mg; Sód: 9737.30 mg; Fosfor: 2212.04 mg; Żelazo: 19.03 mg; Witamina B12: 24.09 ug; Magnez: 420.53 mg; Witamina D: 13.91 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
bigos wegetariański--projekt 350 g
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2516.66 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 78.18 g; Węglowodany ogółem: 390.39 g; Witamina C: 174.50 mg; Wapń: 1213.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1129.07 ug; Błonnik pokarmowy: 35.99 g; WW: 38.98 Por; Potas: 4850.86 mg; Sód: 6937.49 mg; Fosfor: 1979.84 mg; Żelazo: 15.41 mg; Witamina B12: 20.21 ug; Magnez: 403.52 mg; Witamina D: 11.65 ug;

28.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana 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 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**)
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2714.87 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 110.02 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; Witamina C: 160.74 mg; Wapń: 1168.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1933.97 ug; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; WW: 33.71 Por; Potas: 4606.78 mg; Sód: 7397.27 mg; Fosfor: 2325.06 mg; Żelazo: 12.65 mg; Witamina B12: 3.79 ug; Magnez: 415.68 mg; Witamina D: 4.60 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana 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 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**)

mandarynka 150 g

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2720.62 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 111.77 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; Witamina C: 160.74 mg; Wapń: 901.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1787.47 ug; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; WW: 33.99 Por; Potas: 4665.78 mg; Sód: 7031.27 mg; Fosfor: 1922.06 mg; Żelazo: 12.18 mg; Witamina B12: 3.76 ug; Magnez: 409.68 mg; Witamina D: 4.51 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

koperkowa zabelana 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 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**)
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2718.82 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 106.55 g; Węglowodany ogółem: 355.77 g; Witamina C: 140.60 mg; Wapń: 932.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3193.02 ug; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; WW: 35.58 Por; Potas: 5051.73 mg; Sód: 7358.42 mg; Fosfor: 1965.95 mg; Żelazo: 12.63 mg; Witamina B12: 3.86 ug; Magnez: 422.78 mg; Witamina D: 4.47 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

koperkowa zabelana z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony--projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)

Kolacja

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

masło mix 20g 20 g

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

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

mandarynka 150 g

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

2813.42 kcal; Białko ogółem: 136.47 g;

Tłuszcz: 119.17 g; Węglowodany

ogółem: 328.78 g; Witamina C: 158.64

mg; Wapń: 1062.91 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2107.14 ug; Błonnik

pokarmowy: 32.48 g; WW: 32.62 Por;

Potas: 4443.37 mg; Sód: 7742.10 mg;

Fosfor: 2403.91 mg; Żelazo: 14.00 mg;

Witamina B12: 3.52 ug; Magnez:

415.44 mg; Witamina D: 5.02 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser topiony 100 g
(*MLE*)

nutella 50 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)

sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)

jogurt naturalny 150 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

ser żółty 57 g
(*MLE*)

mandarynka 150 g

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

3218.97 kcal; Białko ogółem: 95.54 g;

Tłuszcz: 130.12 g; Węglowodany

ogółem: 449.55 g; Witamina C: 201.64

mg; Wapń: 1956.19 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2098.07 ug; Błonnik

pokarmowy: 35.49 g; WW: 44.77 Por;

Potas: 5289.98 mg; Sód: 5019.87 mg;

Fosfor: 2401.86 mg; Żelazo: 12.28 mg;

Witamina B12: 5.04 ug; Magnez:

489.38 mg; Witamina D: 0.99 ug;

29.01.2025

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

szpinakowa z makaronem zabel 500 ml

(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

stek wieprzowy-projekt 120 g
(*GLU*)

ziemniaki 250 250 g

buraki z jabłkiem 130 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

2766.84 kcal; Białko ogółem: 95.79 g;

Tłuszcz: 123.13 g; Węglowodany

ogółem: 338.59 g; Witamina C: 105.94

mg; Wapń: 756.14 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1248.04 ug; Błonnik

pokarmowy: 25.99 g; WW: 33.95 Por;

Potas: 4113.44 mg; Sód: 7925.50 mg;

Fosfor: 1500.64 mg; Żelazo: 15.43 mg;

Witamina B12: 4.58 ug; Magnez:

371.70 mg; Witamina D: 3.45 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

szpinakowa z makaronem zabel 500 ml

(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g

(*JAJ*)

sos potrawkowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

buraki z jabłkiem 130 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

2690.65 kcal; Białko ogółem: 99.56 g;

Tłuszcz: 107.59 g; Węglowodany

ogółem: 353.72 g; Witamina C: 113.66

mg; Wapń: 815.74 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1503.92 ug; Błonnik

pokarmowy: 27.56 g; WW: 35.43 Por;

Potas: 4356.02 mg; Sód: 9980.45 mg;

Fosfor: 1620.97 mg; Żelazo: 16.18 mg;

Witamina B12: 5.02 ug; Magnez:

403.27 mg; Witamina D: 3.36 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

szpinakowa z makaronem zabel 500 ml

(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g

(*JAJ*)

sos potrawkowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

buraki z jabłkiem 130 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 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

owoc 150 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2566.31 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 96.94 g; Węglowodany ogółem: 346.09 g; Witamina C: 108.67 mg; Wapń: 745.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1336.60 ug; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; WW: 34.70 Por; Potas: 4529.36 mg; Sód: 10299.09 mg; Fosfor: 1670.01 mg; Żelazo: 15.32 mg; Witamina B12: 4.56 ug; Magnez: 412.43 mg; Witamina D: 2.55 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
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**)
jogurt naturalny 150 g

Obiad

szpinakowa z makaronem zabieli 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaż 100 g
(**JAJ**)
sos potrawkowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 20g 20 g
(**GLU**)
ser do chleba smakowy 1/2szt 62,5 g
(**MLE**)

Kolacja

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

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2607.24 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 110.82 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; Witamina C: 115.63 mg; Wapń: 659.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2721.92 ug; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; WW: 32.84 Por; Potas: 4077.31 mg; Sód: 10100.14 mg; Fosfor: 1621.21 mg; Żelazo: 14.80 mg; Witamina B12: 4.67 ug; Magnez: 392.75 mg; Witamina D: 3.10 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)

Obiad

szpinakowa z makaronem zabieli 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kluski śląskie projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)

buraki z jabłkiem 130 g
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka kebab wegetariańska 150 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3663.68 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 143.97 g; Węglowodany ogółem: 514.36 g; Witamina C: 264.08 mg; Wapń: 2040.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2322.99 ug; Błonnik pokarmowy: 39.22 g; WW: 51.39 Por; Potas: 5436.18 mg; Sód: 5634.54 mg; Fosfor: 2396.58 mg; Żelazo: 18.46 mg; Witamina B12: 7.38 ug; Magnez: 477.38 mg; Witamina D: 4.00 ug;

30.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
miód 25 g

Obiad

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

kaszanka 130 g
ziemniaki 250 250 g
kapusta kiszona zasmażana 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z twarogu i ryby 100 g
(**RYB, MLE**)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2623.83 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 96.78 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; Witamina C: 122.55 mg; Wapń: 1032.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 806.24 ug; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; WW: 35.91 Por; Potas: 3858.06 mg; Sód: 7706.30 mg; Fosfor: 1779.56 mg; Żelazo: 19.36 mg; Witamina B12: 11.03 ug; Magnez: 400.05 mg; Witamina D: 5.14 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
miód 25 g

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)

ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2803.23 kcal; Białko ogółem: 126.37 g; Tłuszcz: 106.55 g; Węglowodany ogółem: 364.58 g; Witamina C: 212.56 mg; Wapń: 1042.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1223.58 ug; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; WW: 36.49 Por; Potas: 4338.35 mg; Sód: 8465.28 mg; Fosfor: 1872.95 mg; Żelazo: 12.13 mg; Witamina B12: 5.19 ug; Magnez: 402.71 mg; Witamina D: 2.04 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
miód 25 g

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

owoc 150 g
Wartości odżywcze: Energia :
2809.97 kcal; Białko ogółem: 123.09 g;
Tłuszcz: 107.93 g; Węglowodany
ogółem: 366.92 g; Witamina C: 122.54
mg; Wapń: 950.92 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2222.11 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.29 g; WW: 36.73 Por;
Potas: 4178.21 mg; Sód: 7133.80 mg;
Fosfor: 1855.82 mg; Żelazo: 12.26 mg;
Witamina B12: 5.23 ug; Magnez:
387.63 mg; Witamina D: 2.05 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 20g 20 g
(**GLU**)
pierś z kurczaka 30g 30 g

Obiad

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

gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(**GLU, SEL**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 20g 20 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 twarogu i ryby 100 g
(**RYB, MLE**)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

owoc 150 g
Wartości odżywcze: Energia :
2781.06 kcal; Białko ogółem: 138.84 g;
Tłuszcz: 111.25 g; Węglowodany
ogółem: 342.33 g; Witamina C: 233.04
mg; Wapń: 689.65 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1545.64 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.94 g; WW: 34.06 Por;
Potas: 4538.29 mg; Sód: 8336.27 mg;
Fosfor: 1949.92 mg; Żelazo: 14.62 mg;
Witamina B12: 11.07 ug; Magnez:
396.20 mg; Witamina D: 6.65 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g

jabłko 1 szt
Obiad
kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
sos chrzanowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna duszona 130 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z twarogu i ryby 100 g
(**RYB, MLE**)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

owoc 150 g
Wartości odżywcze: Energia :
2576.26 kcal; Białko ogółem: 101.77 g;
Tłuszcz: 85.05 g; Węglowodany
ogółem: 383.21 g; Witamina C: 148.41
mg; Wapń: 1079.18 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2143.64 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.78 g; WW: 38.38 Por;
Potas: 4064.34 mg; Sód: 8958.85 mg;
Fosfor: 1834.47 mg; Żelazo: 13.47 mg;
Witamina B12: 11.84 ug; Magnez:
389.72 mg; Witamina D: 6.29 ug;

31.01.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

herbata 500 ml
zupa mleczna z płatkami owsianymi
500 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa żywiecka- 36 g
marmolada do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

cebulowa z grzankami 500 g
(**GLU, MLE**)
ryż do obiadu na gesto 200 g
(**MLE**)
sos truskawkowy 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
serek homogenizowany owocowy 150
g
(**MLE**)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

owoc 150 g
Wartości odżywcze: Energia :
2501.44 kcal; Białko ogółem: 77.22 g;
Tłuszcz: 92.75 g; Węglowodany
ogółem: 356.00 g; Witamina C: 106.01
mg; Wapń: 1173.35 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1012.45 ug; Błonnik
pokarmowy: 19.92 g; WW: 35.85 Por;
Potas: 2751.54 mg; Sód: 2103.39 mg;
Fosfor: 1561.66 mg; Żelazo: 8.51 mg;
Witamina B12: 4.52 ug; Magnez:
283.96 mg; Witamina D: 1.64 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

herbata 500 ml
zupa mleczna z płatkami owsianymi
500 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
marmolada do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500
ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż do obiadu na gesto 200 g
(**MLE**)
sos truskawkowy 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
serek homogenizowany owocowy 150
g
(**MLE**)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

owoc 150 g
Wartości odżywcze: Energia :
2431.34 kcal; Białko ogółem: 75.31 g;
Tłuszcz: 76.10 g; Węglowodany
ogółem: 379.83 g; Witamina C: 138.66
mg; Wapń: 1209.83 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1137.97 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.03 g; WW: 38.19 Por;
Potas: 3690.71 mg; Sód: 4610.41 mg;
Fosfor: 1647.11 mg; Żelazo: 10.04 mg;
Witamina B12: 4.24 ug; Magnez:
350.25 mg; Witamina D: 1.59 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

herbata 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
marmolada do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż do obiadu na gesto 200 g
(**MLE**)
sos truskawkowy 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia :

2431.34 kcal; Białko ogółem: 75.31 g;
Tłuszcz: 76.10 g; Węglowodany ogółem: 379.83 g; Witamina C: 138.66 mg; Wapń: 1209.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1137.97 ug; Błonnik pokarmowy: 23.03 g; WW: 38.19 Por; Potas: 3690.71 mg; Sód: 4610.41 mg; Fosfor: 1647.11 mg; Żelazo: 10.04 mg; Witamina B12: 4.24 ug; Magnez: 350.25 mg; Witamina D: 1.59 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 20g 20 g
(**GLU**)
pasta jajeczno -serowa 1/2porcji 50 g
(**JAJ, MLE**)

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron ze szpinakiem i serem żółtym 300 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 20g 20 g
(**GLU**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia :
2125.68 kcal; Białko ogółem: 94.74 g;
Tłuszcz: 83.33 g; Węglowodany ogółem: 271.24 g; Witamina C: 167.96 mg; Wapń: 1101.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1949.89 ug; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; WW: 27.14 Por; Potas: 3151.82 mg; Sód: 5691.28 mg; Fosfor: 1500.46 mg; Żelazo: 13.10 mg; Witamina B12: 3.84 ug; Magnez: 331.53 mg; Witamina D: 2.22 ug;

wegetariańska

Śniadanie

herbata 500 ml
zupa mleczna z płatkami owsianymi 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

cebulowa z grzankami 500 g
(**GLU, MLE**)
ryż do obiadu na gesto 200 g
(**MLE**)
sos truskawkowy 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
nutella 50 g
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia :
2660.14 kcal; Białko ogółem: 72.40 g;
Tłuszcz: 99.23 g; Węglowodany ogółem: 385.60 g; Witamina C: 101.97 mg; Wapń: 1518.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 868.97 ug; Błonnik pokarmowy: 19.61 g; WW: 38.79 Por; Potas: 2629.61 mg; Sód: 1891.21 mg; Fosfor: 1683.26 mg; Żelazo: 8.05 mg; Witamina B12: 4.83 ug; Magnez: 334.46 mg; Witamina D: 0.68 ug;

01.02.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 350 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pasztetowa 90 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
kiełbasa biała w sosie chrzanowym-projekt 200 g
(**GLU, SOJ, MLE**)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia :
3138.84 kcal; Białko ogółem: 92.82 g;
Tłuszcz: 167.68 g; Węglowodany ogółem: 341.64 g; Witamina C: 97.54 mg; Wapń: 671.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2973.02 ug; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; WW: 34.05 Por; Potas: 3813.56 mg; Sód: 8619.87 mg; Fosfor: 1583.14 mg; Żelazo: 16.54 mg; Witamina B12: 9.51 ug; Magnez: 319.56 mg; Witamina D: 2.91 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 350 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grysikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka łopatkowa 57 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2646.57 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 113.37 g; Węglowodany ogółem: 333.48 g; Witamina C: 89.46 mg; Wapń: 658.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 827.22 ug; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; WW: 33.32 Por; Potas: 4013.73 mg; Sód: 8518.78 mg; Fosfor: 1597.64 mg; Żelazo: 10.38 mg; Witamina B12: 3.74 ug; Magnez: 341.45 mg; Witamina D: 1.91 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 350 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

szynka konserwowa 36 g

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

pomidor 50 g 50 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)

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

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera drobno starta 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

szynka łopatkowa 57 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2621.77 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 110.17 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; Witamina C: 89.66 mg; Wapń: 672.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 800.42 ug; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; WW: 33.36 Por; Potas: 4030.53 mg; Sód: 7358.48 mg; Fosfor: 1607.60 mg; Żelazo: 10.38 mg; Witamina B12: 3.78 ug; Magnez: 334.15 mg; Witamina D: 1.89 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

szynka konserwowa 36 g

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

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 20g 20 g
(**GLU**)

twaróg na slono 50 g
(**MLE**)

Obiad

grycikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)

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

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera 100 g
(**MLE**)

napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 20g 20 g
(**GLU**)

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

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

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2723.82 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 121.81 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; Witamina C: 93.89 mg; Wapń: 392.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1893.69 ug; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; WW: 32.28 Por; Potas: 3913.83 mg; Sód: 8972.83 mg; Fosfor: 1609.97 mg; Żelazo: 13.25 mg; Witamina B12: 7.60 ug; Magnez: 340.67 mg; Witamina D: 2.21 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 350 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

pasta z jarzyn i fasoli 100 g

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

ogórek świeży 50 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)

pesto ze szpinaku-pilotaż 120 g
(**MLE**)

ziemniaki 250 250 g

surówka z selera 100 g
(**MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

sałatka z pieczarek 100 g
(**JAJ, MLE**)

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

owoc 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 3124.62 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 152.23 g; Węglowodany ogółem: 383.91 g; Witamina C: 206.05 mg; Wapń: 1820.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3151.12 ug; Błonnik pokarmowy: 48.94 g; WW: 38.45 Por; Potas: 4864.91 mg; Sód: 7973.65 mg; Fosfor: 2192.85 mg; Żelazo: 18.81 mg; Witamina B12: 5.10 ug; Magnez: 512.31 mg; Witamina D: 3.17 ug;