

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

02.02.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 350 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser żółty 57 g
(*MLE*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

ogórek świeży 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

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

ziemniaki 250 250 g

sałatka z kapusty czerwonej 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 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/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2609.31 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 111.12 g; Węglowodany ogółem: 321.76 g; Witamina C: 123.57 mg; Wapń: 1137.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 767.96 ug; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; WW: 32.13 Por; Potas: 3676.33 mg; Sód: 7686.10 mg; Fosfor: 1706.06 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina B12: 4.37 ug; Magnez: 342.00 mg; Witamina D: 1.94 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 350 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

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

ziemniaki 250 250 g

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

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 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/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2793.86 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 130.28 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; Witamina C: 86.90 mg; Wapń: 684.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2593.41 ug; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; WW: 32.93 Por; Potas: 4027.53 mg; Sód: 8268.65 mg; Fosfor: 1638.64 mg; Żelazo: 11.72 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 355.60 mg; Witamina D: 2.27 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 350 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

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

ziemniaki 250 250 g

surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 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/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2777.66 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 130.28 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; Witamina C: 86.90 mg; Wapń: 683.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2593.41 ug; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; WW: 32.53 Por; Potas: 4027.45 mg; Sód: 7880.11 mg; Fosfor: 1638.56 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 352.70 mg; Witamina D: 2.27 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser żółty 57 g
(*MLE*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

jogurt naturalny 150 g

Obiad

jarzynowa z ryżem brązowym 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

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

ziemniaki 250 250 g

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

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

szynka konserwowa drobiowa 90 g

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2866.04 kcal; Białko ogółem: 129.19 g; Tłuszcz: 125.40 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; Witamina C: 68.84 mg; Wapń: 1310.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2777.64 ug; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; WW: 33.12 Por; Potas: 4354.03 mg; Sód: 8945.91 mg; Fosfor: 2294.77 mg; Żelazo: 15.70 mg; Witamina B12: 21.04 ug; Magnez: 438.07 mg; Witamina D: 11.90 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 350 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser żółty 57 g
(*MLE*)

nutella 50 g

ogórek świeży 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

kotlety sojowy 6szt 6 szt
(*GLU, JAJ*)

ziemniaki 250 250 g

sałatka z kapusty czerwonej 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2896.76 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 115.00 g; Węglowodany ogółem: 414.87 g; Witamina C: 157.38 mg; Wapń: 1361.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1629.47 ug; Błonnik pokarmowy: 45.95 g; WW: 41.53 Por; Potas: 5223.07 mg; Sód: 5124.30 mg; Fosfor: 1988.89 mg; Żelazo: 17.93 mg; Witamina B12: 2.82 ug; Magnez: 556.36 mg; Witamina D: 1.02 ug;

03.02.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg 100 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
flaki projekt 350 g
(**GLU**)
chleb 100g 100 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek z koperkiem 100 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2673.84 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 85.86 g; Węglowodany ogółem: 374.17 g; Witamina C: 58.02 mg; Wapń: 992.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1493.31 ug; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; WW: 37.59 Por; Potas: 2955.34 mg; Sód: 4073.18 mg; Fosfor: 1551.71 mg; Żelazo: 12.88 mg; Witamina B12: 4.30 ug; Magnez: 304.88 mg; Witamina D: 2.35 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg 100 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
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
pasta z jajek z koperkiem 100 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3006.47 kcal; Białko ogółem: 132.65 g; Tłuszcz: 117.94 g; Węglowodany ogółem: 379.03 g; Witamina C: 94.85 mg; Wapń: 881.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1428.15 ug; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; WW: 38.02 Por; Potas: 4846.61 mg; Sód: 5784.33 mg; Fosfor: 2033.31 mg; Żelazo: 15.51 mg; Witamina B12: 5.54 ug; Magnez: 406.53 mg; Witamina D: 4.28 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg 100 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g
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
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
sałatka z pomidorów 150g 150 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3041.35 kcal; Białko ogółem: 141.06 g; Tłuszcz: 115.36 g; Węglowodany ogółem: 388.05 g; Witamina C: 124.82 mg; Wapń: 895.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1690.71 ug; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; WW: 38.94 Por; Potas: 5514.42 mg; Sód: 7639.12 mg; Fosfor: 2078.96 mg; Żelazo: 15.42 mg; Witamina B12: 4.30 ug; Magnez: 449.31 mg; Witamina D: 4.05 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 120g 120 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg 100 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

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g

ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
kiełbasa żywiecka- 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 120g 120 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek z koperkiem 100 g
(**JAJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2876.12 kcal; Białko ogółem: 154.58 g; Tłuszcz: 128.96 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; Witamina C: 127.28 mg; Wapń: 672.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1721.95 ug; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; WW: 30.25 Por; Potas: 4748.73 mg; Sód: 6716.43 mg; Fosfor: 2326.07 mg; Żelazo: 17.67 mg; Witamina B12: 21.12 ug; Magnez: 398.82 mg; Witamina D: 13.71 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg 100 g
(**MLE**)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

pomidorowa z makar,zabielana 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

krokiety z kapusta kiszona i
pieczarkami-projekt 2 szt
(**GLU, JAJ, MLE**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

pastą z jajek z koperkiem 100 g
(**JAJ**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2861.37 kcal; Białko ogółem: 97.21 g;

Tłuszcz: 99.81 g; Węglowodany
ogółem: 423.00 g; Witamina C: 93.49

mg; Wapń: 953.65 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1333.61 ug; Błonnik

pokarmowy: 32.78 g; WW: 42.43 Por;

Potas: 3260.29 mg; Sód: 4197.49 mg;

Fosfor: 1684.20 mg; Żelazo: 14.03 mg;

Witamina B12: 5.37 ug; Magnez:

298.58 mg; Witamina D: 4.53 ug;

04.02.2025

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

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

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

kielbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g
(**SOJ, SEL**)

ziemniaki 250 250 g

kapusta biała zasmażana 130 g
(**GLU**)

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**)

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2803.77 kcal; Białko ogółem: 108.25 g;

Tłuszcz: 128.82 g; Węglowodany

ogółem: 330.18 g; Witamina C: 169.22

mg; Wapń: 1014.01 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 3666.88 ug; Błonnik

pokarmowy: 32.07 g; WW: 32.89 Por;

Potas: 4298.60 mg; Sód: 11223.61 mg;

Fosfor: 1899.70 mg; Żelazo: 16.68 mg;

Witamina B12: 13.22 ug; Magnez:

403.97 mg; Witamina D: 2.33 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**)

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

ziemniaki 250 250 g

marchewka mrożona z groszkiem 130
g
(**GLU**)

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**)

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2957.33 kcal; Białko ogółem: 112.26 g;

Tłuszcz: 137.31 g; Węglowodany

ogółem: 347.93 g; Witamina C: 101.47

mg; Wapń: 850.57 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 5702.95 ug; Błonnik

pokarmowy: 33.94 g; WW: 34.76 Por;

Potas: 4489.09 mg; Sód: 11392.67 mg;

Fosfor: 1826.00 mg; Żelazo: 16.16 mg;

Witamina B12: 13.54 ug; Magnez:

418.92 mg; Witamina D: 2.38 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

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

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

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

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

ziemniaki 250 250 g

marchewka gotowana 130 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

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2568.73 kcal; Białko ogółem: 98.56 g;

Tłuszcz: 104.96 g; Węglowodany

ogółem: 338.60 g; Witamina C: 95.45

mg; Wapń: 850.56 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 4049.80 ug; Błonnik

pokarmowy: 32.64 g; WW: 33.91 Por;

Potas: 4519.66 mg; Sód: 10315.11 mg;

Fosfor: 1741.39 mg; Żelazo: 10.99 mg;

Witamina B12: 4.00 ug; Magnez:

407.40 mg; Witamina D: 1.66 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

schab gotowany 30 g

Obiad

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

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

ziemniaki 250 250 g

kapusta biała zasmażana 130 g
(**GLU**)

napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

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

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3037.64 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; Tłuszcz: 147.07 g; Węglowodany ogółem: 331.94 g; Witamina C: 179.84 mg; Wapń: 828.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3860.50 ug; Błonnik pokarmowy: 36.47 g; WW: 32.88 Por; Potas: 4377.63 mg; Sód: 10521.64 mg; Fosfor: 1901.16 mg; Żelazo: 17.11 mg; Witamina B12: 13.32 ug; Magnez: 411.22 mg; Witamina D: 2.78 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

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g
(**GLU, JAJ, 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**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2854.60 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 125.21 g; Węglowodany ogółem: 347.93 g; Witamina C: 110.91 mg; Wapń: 2034.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2662.93 ug; Błonnik pokarmowy: 27.32 g; WW: 34.77 Por; Potas: 2887.38 mg; Sód: 8124.22 mg; Fosfor: 2204.41 mg; Żelazo: 15.61 mg; Witamina B12: 21.72 ug; Magnez: 406.53 mg; Witamina D: 10.62 ug;

05.02.2025

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

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
mandarynka 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2925.12 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 115.33 g; Węglowodany ogółem: 392.48 g; Witamina C: 125.86 mg; Wapń: 1148.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1135.11 ug; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; WW: 39.34 Por; Potas: 3980.58 mg; Sód: 7741.38 mg; Fosfor: 1753.22 mg; Żelazo: 12.32 mg; Witamina B12: 5.21 ug; Magnez: 380.21 mg; Witamina D: 1.90 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(**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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
mandarynka 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2920.62 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 115.27 g; Węglowodany ogółem: 391.44 g; Witamina C: 124.96 mg; Wapń: 1144.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1134.81 ug; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; WW: 39.23 Por; Potas: 3962.43 mg; Sód: 7740.48 mg; Fosfor: 1751.12 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina B12: 5.21 ug; Magnez: 379.01 mg; Witamina D: 1.90 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

neapolitańska z ryżem b/sera żółtego 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(**JAJ**)

sos śmietanowy-ziolowy 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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
mandarynka 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2693.33 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 95.13 g; Węglowodany ogółem: 385.45 g; Witamina C: 129.00 mg; Wapń: 866.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1957.69 ug; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; WW: 38.69 Por; Potas: 4153.74 mg; Sód: 7806.23 mg; Fosfor: 1674.10 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina B12: 4.74 ug; Magnez: 373.32 mg; Witamina D: 1.56 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. Śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)

sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

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

napój z owoców 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

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

szynka łopatkowa 36g 36 g

mandarynka 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2894.84 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 121.54 g; Węglowodany ogółem: 355.58 g; Witamina C: 117.44 mg; Wapń: 823.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1054.53 ug; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; WW: 35.50 Por; Potas: 3739.69 mg; Sód: 8049.68 mg; Fosfor: 1829.35 mg; Żelazo: 13.52 mg; Witamina B12: 7.88 ug; Magnez: 367.18 mg; Witamina D: 4.03 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 topiony 1/2szt 50 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)

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

jogurt naturalny 150 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

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

marmolada do zupy 40 g

mandarynka 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3146.13 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 112.99 g; Węglowodany ogółem: 467.16 g; Witamina C: 191.94 mg; Wapń: 1623.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1449.80 ug; Błonnik pokarmowy: 38.83 g; WW: 46.77 Por; Potas: 5321.25 mg; Sód: 3332.05 mg; Fosfor: 2205.78 mg; Żelazo: 14.27 mg; Witamina B12: 5.67 ug; Magnez: 427.67 mg; Witamina D: 1.82 ug;

06.02.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(*MLE*)

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

jabłko 1 szt

Obiad

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

kotlet z piersi z kurczaka-projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)

ziemniaki 250 250 g

mizeria 100 g
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

galaretką woł-drobiowa-nor 220 ml
(*SEL*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2620.54 kcal; Białko ogółem: 122.56 g; Tłuszcz: 87.32 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; Witamina C: 98.54 mg; Wapń: 789.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1019.24 ug; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; WW: 36.05 Por; Potas: 4280.34 mg; Sód: 7243.76 mg; Fosfor: 1840.10 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina B12: 4.48 ug; Magnez: 400.13 mg; Witamina D: 1.89 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(*MLE*)

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

jabłko 1 szt

Obiad

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

pieś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(*GLU, MLE, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220 ml
(*SEL*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2498.79 kcal; Białko ogółem: 119.35 g; Tłuszcz: 78.21 g; Węglowodany ogółem: 351.83 g; Witamina C: 90.10 mg; Wapń: 782.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1229.00 ug; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; WW: 35.23 Por; Potas: 4114.20 mg; Sód: 7280.13 mg; Fosfor: 1774.71 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina B12: 4.32 ug; Magnez: 386.30 mg; Witamina D: 1.70 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(*MLE*)

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

jabłko 1 szt

Obiad

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

pieś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(*GLU, MLE, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

sałata zielona z jogurtem 80 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
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220 ml
(**SEL**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2479.99 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 75.21 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g; Witamina C: 90.40 mg; Wapń: 813.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1203.80 ug; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; WW: 35.33 Por; Potas: 4151.00 mg; Sód: 7291.63 mg; Fosfor: 1797.11 mg; Żelazo: 11.67 mg; Witamina B12: 4.41 ug; Magnez: 389.40 mg; Witamina D: 1.68 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg z porem 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

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

pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 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
galaretką wołowo-drobiowa-dieta 220 ml
(**SEL**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2523.99 kcal; Białko ogółem: 131.72 g; Tłuszcz: 85.71 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; Witamina C: 85.62 mg; Wapń: 405.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1440.13 ug; Błonnik pokarmowy: 30.09 g; WW: 33.17 Por; Potas: 3994.88 mg; Sód: 7640.36 mg; Fosfor: 1764.60 mg; Żelazo: 12.04 mg; Witamina B12: 3.58 ug; Magnez: 368.70 mg; Witamina D: 1.69 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)

twaróg na słodko z truskawkami 100 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kopytka z masłem 300 g
(**GLU, JAJ**)
sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)
mizeria 100 g
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
tortilla wegetariańska 1 szt
(**GLU, JAJ, MLE**)
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3174.13 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 109.64 g; Węglowodany ogółem: 475.35 g; Witamina C: 183.85 mg; Wapń: 1263.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1403.50 ug; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; WW: 47.58 Por; Potas: 4025.89 mg; Sód: 4949.48 mg; Fosfor: 1801.33 mg; Żelazo: 12.27 mg; Witamina B12: 5.23 ug; Magnez: 356.87 mg; Witamina D: 2.17 ug;

07.02.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

barszcz czerwony z fasolą Jaś 500 ml
(**SEL**)
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
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**)
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2935.06 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 90.45 g; Węglowodany ogółem: 426.38 g; Witamina C: 28.53 mg; Wapń: 1230.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 974.34 ug; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; WW: 42.75 Por; Potas: 3552.30 mg; Sód: 5576.13 mg; Fosfor: 2161.62 mg; Żelazo: 16.99 mg; Witamina B12: 20.43 ug; Magnez: 393.43 mg; Witamina D: 11.05 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, 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
kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2923.89 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 86.74 g; Węglowodany ogółem: 431.07 g; Witamina C: 64.32 mg; Wapń: 908.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1263.29 ug; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; WW: 43.23 Por; Potas: 3823.92 mg; Sód: 5553.52 mg; Fosfor: 1963.23 mg; Żelazo: 12.11 mg; Witamina B12: 7.77 ug; Magnez: 379.68 mg; Witamina D: 1.65 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło 20g 20 g
(*MLE*)
powidło do zupy 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron z serem białym-niskotł.-projekt 350 g
(*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
kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2830.14 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 78.49 g; Węglowodany ogółem: 426.01 g; Witamina C: 64.32 mg; Wapń: 907.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1181.89 ug; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; WW: 42.72 Por; Potas: 3821.32 mg; Sód: 5552.57 mg; Fosfor: 1962.03 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina B12: 7.77 ug; Magnez: 379.58 mg; Witamina D: 1.57 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
sałatka z pieczarek 100 g
(*JAJ, MLE*)

szynka łopatkowa 36g 36 g

2. śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2835.27 kcal; Białko ogółem: 146.64 g; Tłuszcz: 93.36 g; Węglowodany ogółem: 378.72 g; Witamina C: 82.90 mg; Wapń: 960.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1463.86 ug; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; WW: 37.85 Por; Potas: 3908.24 mg; Sód: 5996.38 mg; Fosfor: 2302.65 mg; Żelazo: 14.09 mg; Witamina B12: 8.50 ug; Magnez: 394.02 mg; Witamina D: 3.84 ug;

wegetariańska

Śniadanie

grysik w mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
powidło do zupy 40 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)

Obiad

barszcz czerwony z fasolą Jaś 500 ml
(*SEL*)
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, 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
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3122.01 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz: 112.16 g; Węglowodany ogółem: 432.21 g; Witamina C: 48.95 mg; Wapń: 1044.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1291.99 ug; Błonnik pokarmowy: 30.53 g; WW: 43.38 Por; Potas: 3567.45 mg; Sód: 5003.08 mg; Fosfor: 2038.57 mg; Żelazo: 13.61 mg; Witamina B12: 8.21 ug; Magnez: 397.33 mg; Witamina D: 1.47 ug;

08.02.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 g
surowka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 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
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2759.63 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 92.64 g; Węglowodany ogółem: 389.07 g; Witamina C: 62.96 mg; Wapń: 841.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2307.92 ug; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; WW: 39.13 Por; Potas: 3236.05 mg; Sód: 8576.60 mg; Fosfor: 1733.25 mg; Żelazo: 11.41 mg; Witamina B12: 3.65 ug; Magnez: 318.91 mg; Witamina D: 3.88 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
sałata -projekt 15 g

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 g
surowka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
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*)
dżem 40g do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2701.15 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz: 86.34 g; Węglowodany ogółem: 384.06 g; Witamina C: 61.85 mg; Wapń: 851.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2363.50 ug; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; WW: 38.60 Por; Potas: 3226.94 mg; Sód: 8647.53 mg; Fosfor: 1766.20 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina B12: 3.71 ug; Magnez: 332.66 mg; Witamina D: 3.62 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

szynka konserwowa drobiowa 90 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

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

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

ryż 200 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

twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)

dżem 40g do zupy 40 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2676.35 kcal; Białko ogółem: 120.34 g;

Tłuszcz: 83.14 g; Węglowodany ogółem: 384.58 g; Witamina C: 62.05 mg; Wapń: 865.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2336.70 ug; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; WW: 38.64 Por; Potas: 3243.74 mg; Sód: 8652.73 mg; Fosfor: 1776.40 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina B12: 3.75 ug; Magnez: 334.06 mg; Witamina D: 3.59 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

szynka konserwowa drobiowa 90 g
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

Obiad

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

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

ryż 200 g

surowka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

parówka 60g 50 g
(**SOJ**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

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

sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2714.70 kcal; Białko ogółem: 124.32 g;

Tłuszcz: 100.98 g; Węglowodany

ogółem: 352.29 g; Witamina C: 62.06

mg; Wapń: 418.07 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2443.17 ug; Błonnik

pokarmowy: 29.44 g; WW: 35.27 Por;

Potas: 2961.87 mg; Sód: 8710.85 mg;

Fosfor: 1645.55 mg; Żelazo: 13.33 mg;

Witamina B12: 3.06 ug; Magnez:

315.00 mg; Witamina D: 4.59 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)

sałata -projekt 15 g

Obiad

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

ryż z warzywami -mieszanka warzywna
300 g
(**SEL**)

surowka z warzyw mieszanych 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

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

dżem 40g do zupy 40 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2464.57 kcal; Białko ogółem: 86.33 g;

Tłuszcz: 79.20 g; Węglowodany

ogółem: 376.56 g; Witamina C: 91.85

mg; Wapń: 1114.67 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 2619.89 ug; Błonnik

pokarmowy: 28.28 g; WW: 37.85 Por;

Potas: 3056.51 mg; Sód: 5817.26 mg;

Fosfor: 1675.72 mg; Żelazo: 10.85 mg;

Witamina B12: 5.02 ug; Magnez:

298.28 mg; Witamina D: 3.69 ug;