

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

09.02.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
kapusta czerwona 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 kurczaka udziec dieta 100 g
(*MLE, SEL*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2953.79 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 132.47 g; Węglowodany ogółem: 343.60 g; Witamina C: 187.82 mg; Wapń: 1164.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1715.24 ug; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; WW: 34.35 Por; Potas: 4440.62 mg; Sód: 9230.88 mg; Fosfor: 1807.48 mg; Żelazo: 13.16 mg; Witamina B12: 4.76 ug; Magnez: 400.02 mg; Witamina D: 3.76 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 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
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(*MLE, SEL*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2780.76 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 112.46 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; Witamina C: 212.95 mg; Wapń: 874.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1699.74 ug; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; WW: 35.12 Por; Potas: 4868.72 mg; Sód: 10301.33 mg; Fosfor: 1876.38 mg; Żelazo: 12.73 mg; Witamina B12: 4.09 ug; Magnez: 426.08 mg; Witamina D: 3.32 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*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, 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 kurczaka udziec dieta 100 g
(*MLE, SEL*)

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2767.04 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 113.62 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; Witamina C: 117.94 mg; Wapń: 776.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2659.77 ug; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; WW: 34.87 Por; Potas: 4634.88 mg; Sód: 8758.21 mg; Fosfor: 1846.27 mg; Żelazo: 12.55 mg; Witamina B12: 4.13 ug; Magnez: 403.96 mg; Witamina D: 3.34 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
kapusta czerwona duszona 130 g
(*GLU*)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 20g 20 g
(*GLU*)
maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(*MLE, SEL*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2837.15 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 128.18 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; Witamina C: 181.83 mg; Wapń: 942.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1695.29 ug; Błonnik pokarmowy: 31.85 g; WW: 33.11 Por; Potas: 4454.12 mg; Sód: 9647.13 mg; Fosfor: 1860.73 mg; Żelazo: 12.69 mg; Witamina B12: 3.93 ug; Magnez: 406.15 mg; Witamina D: 3.34 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
jajko gotowane 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pierogi z truskawkami -projekt 350 g
budyń 200 ml
(**MLE**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3464.56 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 151.66 g; Węglowodany ogółem: 457.27 g; Witamina C: 153.19 mg; Wapń: 1659.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2240.59 ug; Błonnik pokarmowy: 34.71 g; WW: 45.95 Por; Potas: 3283.59 mg; Sód: 3572.19 mg; Fosfor: 1943.73 mg; Żelazo: 14.18 mg; Witamina B12: 5.54 ug; Magnez: 358.69 mg; Witamina D: 2.28 ug;

10.02.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)

szynka konserwowa 36 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
łazanki z kapustą kiszoną i wędliną-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, SOJ, SEL**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
miód 25 g
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2875.37 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 114.00 g; Węglowodany ogółem: 385.51 g; Witamina C: 95.72 mg; Wapń: 1136.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 967.19 ug; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; WW: 38.47 Por; Potas: 3244.75 mg; Sód: 6009.73 mg; Fosfor: 1816.15 mg; Żelazo: 13.41 mg; Witamina B12: 20.25 ug; Magnez: 331.78 mg; Witamina D: 10.81 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 57 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, SOJ**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
miód 25 g
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3057.52 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 128.20 g; Węglowodany ogółem: 403.69 g; Witamina C: 218.91 mg; Wapń: 1095.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1018.34 ug; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; WW: 40.39 Por; Potas: 3383.75 mg; Sód: 5888.58 mg; Fosfor: 1619.30 mg; Żelazo: 10.66 mg; Witamina B12: 4.30 ug; Magnez: 330.13 mg; Witamina D: 1.39 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 57 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
miód 25 g
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3158.62 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 143.55 g; Węglowodany ogółem: 391.31 g; Witamina C: 96.87 mg; Wapń: 920.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1696.54 ug; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; WW: 39.14 Por; Potas: 3225.10 mg; Sód: 5502.43 mg; Fosfor: 1651.65 mg; Żelazo: 10.83 mg; Witamina B12: 4.86 ug; Magnez: 322.08 mg; Witamina D: 1.94 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
szynka konserwowa 36 g
ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

chleb 20g 20 g
(**GLU**)
jogurt naturalny 150 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(**GLU, JAJ, SOJ**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 20g 20 g
(**GLU**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2841.92 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 112.49 g; Węglowodany ogółem: 368.43 g; Witamina C: 208.07 mg; Wapń: 1103.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1090.91 ug; Błonnik pokarmowy: 29.74 g; WW: 36.64 Por; Potas: 3575.43 mg; Sód: 6104.60 mg; Fosfor: 1960.73 mg; Żelazo: 15.01 mg; Witamina B12: 20.20 ug; Magnez: 365.22 mg; Witamina D: 11.69 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło 20g 20 g
(**MLE**)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
ogórek świeży 50 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami
-projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
miód 25 g
mandarynka 150 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3009.12 kcal; Białko ogółem: 93.76 g;
Tłuszcz: 129.80 g; Węglowodany
ogółem: 394.26 g; Witamina C: 108.28
mg; Wapń: 1240.75 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1068.39 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.06 g; WW: 39.28 Por;
Potas: 3297.55 mg; Sód: 5714.53 mg;
Fosfor: 1929.75 mg; Żelazo: 12.87 mg;
Witamina B12: 20.56 ug; Magnez:
327.98 mg; Witamina D: 11.83 ug;

11.02.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pasztetowa 90 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami
500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos myśliwski -projekt 205 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
ryż 200 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**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3039.48 kcal; Białko ogółem: 106.00 g;
Tłuszcz: 130.78 g; Węglowodany
ogółem: 383.38 g; Witamina C: 98.50
mg; Wapń: 823.61 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2948.20 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.71 g; WW: 38.43 Por;
Potas: 3455.84 mg; Sód: 8361.77 mg;
Fosfor: 1746.12 mg; Żelazo: 17.21 mg;
Witamina B12: 10.44 ug; Magnez:
315.17 mg; Witamina D: 3.38 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
schab gotowany 55g 55 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami
500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 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
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2944.33 kcal; Białko ogółem: 136.50 g;
Tłuszcz: 103.59 g; Węglowodany
ogółem: 392.74 g; Witamina C: 66.10
mg; Wapń: 870.13 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3148.80 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.13 g; WW: 39.42 Por;
Potas: 4159.52 mg; Sód: 7934.01 mg;
Fosfor: 2040.73 mg; Żelazo: 13.62 mg;
Witamina B12: 5.22 ug; Magnez:
369.27 mg; Witamina D: 5.22 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
schab gotowany 55g 55 g
dżem 40g do zupy 40 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami
500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 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
twaróg z koperkiem świeżym 100 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2975.63 kcal; Białko ogółem: 130.37 g;
Tłuszcz: 98.82 g; Węglowodany
ogółem: 417.36 g; Witamina C: 70.70
mg; Wapń: 851.83 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3013.20 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.49 g; WW: 41.85 Por;
Potas: 4118.62 mg; Sód: 7863.91 mg;
Fosfor: 1943.53 mg; Żelazo: 12.64 mg;
Witamina B12: 4.42 ug; Magnez:
365.27 mg; Witamina D: 4.37 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
schab gotowany 55g 55 g
sałatka z pieczarek z jajkiem 50g 50 g
(**JAJ, MLE**)
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

chleb 20g 20 g
(**GLU**)
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)

Obiad

jarzynowa zabieleną z ziemniakami
500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem
130 g
(**GLU**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kielbasa żywiecka- 36 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 krakowska 36 g
 (GLU, SOJ)
 jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3075.15 kcal; Białko ogółem: 144.43 g; Tłuszcz: 122.78 g; Węglowodany ogółem: 380.28 g; Witamina C: 100.08 mg; Wapń: 473.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2301.40 ug; Błonnik pokarmowy: 37.27 g; WW: 37.97 Por; Potas: 4139.94 mg; Sód: 8693.98 mg; Fosfor: 1986.30 mg; Żelazo: 18.04 mg; Witamina B12: 8.17 ug; Magnez: 381.44 mg; Witamina D: 5.97 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
 (GLU, MLE)
 chleb 150g 150 g
 (GLU)
 masło 20g 20 g
 (MLE)
 dżem 40g do zupy 40 g
 jajko gotowane 50 g
 (JAJ)
 ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml
 (GLU, MLE, SEL)
 leczo wegetariańskie-projekt 350 g
 (GLU, MLE)

ryż 200 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)
 nutella 50 g
 jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2847.57 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 88.42 g; Węglowodany ogółem: 462.04 g; Witamina C: 402.41 mg; Wapń: 867.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2184.65 ug; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; WW: 46.41 Por; Potas: 4101.20 mg; Sód: 4908.72 mg; Fosfor: 1594.80 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina B12: 3.47 ug; Magnez: 379.47 mg; Witamina D: 2.15 ug;

12.02.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
 (GLU, MLE)
 chleb 150g 150 g
 (GLU)
 masło 20g 20 g
 (MLE)
 kielbasa żywiecka 57 g
 kielbasa żywiecka- 36 g
 pomidor 50 g 50 g

Obiad

selerowa z lanym ciastem i pietruszka zieloną 500 ml
 (GLU, JAJ, 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 z pora 100 g
 (JAJ, MLE, GOR)
 szynka gotowana wieprzowa 57 g
 (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2831.32 kcal; Białko ogółem: 136.56 g; Tłuszcz: 123.47 g; Węglowodany ogółem: 321.87 g; Witamina C: 143.71 mg; Wapń: 864.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1457.27 ug; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; WW: 32.26 Por; Potas: 4802.07 mg; Sód: 7138.28 mg; Fosfor: 2004.26 mg; Żelazo: 16.31 mg; Witamina B12: 5.02 ug; Magnez: 403.29 mg; Witamina D: 6.47 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

selerowa z lanym ciastem i pietruszka zieloną 500 ml
 (GLU, JAJ, 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)
 szynka gotowana wieprzowa 57 g
 (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2545.84 kcal; Białko ogółem: 125.09 g; Tłuszcz: 96.74 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; Witamina C: 121.75 mg; Wapń: 789.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1633.45 ug; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; WW: 31.93 Por; Potas: 4570.01 mg; Sód: 6722.76 mg; Fosfor: 1852.08 mg; Żelazo: 13.12 mg; Witamina B12: 3.64 ug; Magnez: 387.19 mg; Witamina D: 5.08 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

selerowa z lanym ciastem i pietruszka zieloną 500 ml
 (GLU, JAJ, MLE, SEL)
 udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 g

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
 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 : 2580.39 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 96.73 g; Węglowodany ogółem: 329.40 g; Witamina C: 87.02 mg; Wapń: 751.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2666.85 ug; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; WW: 32.98 Por; Potas: 4603.49 mg; Sód: 6965.75 mg; Fosfor: 1823.77 mg; Żelazo: 13.15 mg; Witamina B12: 3.64 ug; Magnez: 379.19 mg; Witamina D: 5.08 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 20g 20 g
 (GLU)
 pasta z jajek i sera żółtego 50g 50 g
 (JAJ, MLE)

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

selerowa z lanym ciastem i pietruszka zieloną 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(**MLE**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 20g 20 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
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2690.51 kcal; Białko ogółem: 153.92 g; Tłuszcz: 109.50 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; Witamina C: 152.39 mg; Wapń: 595.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1837.45 ug; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; WW: 30.26 Por; Potas: 4904.53 mg; Sód: 9060.13 mg; Fosfor: 2246.45 mg; Żelazo: 16.82 mg; Witamina B12: 7.67 ug; Magnez: 462.51 mg; Witamina D: 6.51 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

ser topiony 100 g
(**MLE**)
sałatka z pomidorów i cebuli 100 g
(**MLE**)

Obiad

selerowa z lanym ciastem i pietruszka zieloną 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
racuchy z jabłkami 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
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
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
ser żółty 57 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3286.77 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 130.55 g; Węglowodany ogółem: 452.79 g; Witamina C: 104.23 mg; Wapń: 1978.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2980.32 ug; Błonnik pokarmowy: 35.21 g; WW: 45.56 Por; Potas: 3377.85 mg; Sód: 5092.34 mg; Fosfor: 2301.60 mg; Żelazo: 13.69 mg; Witamina B12: 7.17 ug; Magnez: 321.74 mg; Witamina D: 2.39 ug;

13.02.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
marmolada 40g 40 g
mandarynka 150 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
gołąbki z mięsem wieprzowym i ryżem 250 g
(**SEL**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, 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
ser topiony 100 g
(**MLE**)
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3227.08 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 122.34 g; Węglowodany ogółem: 462.42 g; Witamina C: 296.28 mg; Wapń: 1451.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2212.05 ug; Błonnik pokarmowy: 38.49 g; WW: 46.07 Por; Potas: 4697.80 mg; Sód: 13090.72 mg; Fosfor: 2257.35 mg; Żelazo: 14.34 mg; Witamina B12: 8.81 ug; Magnez: 481.13 mg; Witamina D: 1.61 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 40g 40 g
mandarynka 150 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, 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 100 g
(**MLE**)
pasztet 50 g
(**GLU, GOR**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2787.48 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 94.47 g; Węglowodany ogółem: 400.06 g; Witamina C: 240.93 mg; Wapń: 1078.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2147.61 ug; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; WW: 40.07 Por; Potas: 4635.26 mg; Sód: 13472.04 mg; Fosfor: 1883.58 mg; Żelazo: 13.78 mg; Witamina B12: 9.58 ug; Magnez: 466.47 mg; Witamina D: 1.68 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
marmolada 40g 40 g
mandarynka 150 g

Obiad

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

szynka konserwowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2873.37 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 99.01 g; Węglowodany ogółem: 408.64 g; Witamina C: 138.40 mg; Wapń: 997.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1128.54 ug; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; WW: 40.91 Por; Potas: 4620.20 mg; Sód: 12211.30 mg; Fosfor: 1866.50 mg; Żelazo: 13.74 mg; Witamina B12: 5.33 ug; Magnez: 456.69 mg; Witamina D: 1.92 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
pierś z kurczaka 30g 30 g
mandarynka 150 g

2. śniadanie

chleb 20g 20 g
(*GLU*)
szynka konserwowa 36 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, 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*)
sałatka kebab 150 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(*MLE*)
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2831.27 kcal; Białko ogółem: 150.52 g; Tłuszcz: 103.54 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; Witamina C: 366.49 mg; Wapń: 801.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2872.94 ug; Błonnik pokarmowy: 40.68 g; WW: 35.87 Por; Potas: 5520.71 mg; Sód: 14608.57 mg; Fosfor: 2207.90 mg; Żelazo: 15.93 mg; Witamina B12: 9.07 ug; Magnez: 533.18 mg; Witamina D: 1.67 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
mandarynka 150 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
gotabki jarskie 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, 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
tortilla wegetariańska 1 szt
(*GLU, JAJ, MLE*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3068.52 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 91.85 g; Węglowodany ogółem: 506.89 g; Witamina C: 389.42 mg; Wapń: 1244.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1920.85 ug; Błonnik pokarmowy: 44.13 g; WW: 50.61 Por; Potas: 5026.21 mg; Sód: 10744.19 mg; Fosfor: 1843.63 mg; Żelazo: 12.65 mg; Witamina B12: 4.26 ug; Magnez: 466.30 mg; Witamina D: 1.57 ug;

14.02.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

herbata 500 ml
kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
powidło do zupy 40 g

mortadela 36 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa warszawska z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ*)
ryba smazona -projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszzonej kapusty 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek 100 g
(*JAJ*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3267.73 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 139.15 g; Węglowodany ogółem: 421.85 g; Witamina C: 101.31 mg; Wapń: 965.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1453.29 ug; Błonnik pokarmowy: 36.88 g; WW: 42.20 Por; Potas: 4692.38 mg; Sód: 6854.92 mg; Fosfor: 2190.45 mg; Żelazo: 15.57 mg; Witamina B12: 10.36 ug; Magnez: 464.18 mg; Witamina D: 3.02 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

herbata 500 ml
kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)

powidło do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ryba po grecku-projekt 220 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek 100 g
(*JAJ*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2899.61 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 115.26 g; Węglowodany ogółem: 397.07 g; Witamina C: 96.93 mg; Wapń: 909.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2113.99 ug; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; WW: 39.78 Por; Potas: 3765.56 mg; Sód: 7987.57 mg; Fosfor: 1565.38 mg; Żelazo: 12.78 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 360.27 mg; Witamina D: 2.38 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

powidło do zupy 40 g
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ryba po grecku-projekt 220 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2786.61 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 107.44 g; Węglowodany ogółem: 399.31 g; Witamina C: 118.67 mg; Wapń: 866.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1848.44 ug; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; WW: 40.00 Por; Potas: 3865.16 mg; Sód: 5909.87 mg; Fosfor: 1378.13 mg; Żelazo: 11.00 mg; Witamina B12: 3.03 ug; Magnez: 339.57 mg; Witamina D: 0.60 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
szynka konserwowa drobiowa 90 g
jabłko 1 szt
masło 20g 20 g
(**MLE**)

2. śniadanie

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

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ryba po grecku-projekt 220 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 20g 20 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
pasta z jajek 100 g
(**JAJ**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2861.46 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 136.64 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g; Witamina C: 96.59 mg; Wapń: 598.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2088.22 ug; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; WW: 33.27 Por; Potas: 3214.20 mg; Sód: 9026.70 mg; Fosfor: 1616.40 mg; Żelazo: 12.34 mg; Witamina B12: 3.93 ug; Magnez: 324.37 mg; Witamina D: 2.53 ug;

wegetariańska

Śniadanie

herbata 500 ml

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

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)
powidło do zupy 40 g
ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

Obiad

zupa warszawska wegetariańska 500 ml
(**GLU**)
ryba smazona -projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszzonej kapusty 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z jajek 100 g
(**JAJ**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3355.93 kcal; Białko ogółem: 122.68 g; Tłuszcz: 142.00 g; Węglowodany ogółem: 433.68 g; Witamina C: 122.31 mg; Wapń: 1307.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1550.99 ug; Błonnik pokarmowy: 38.61 g; WW: 43.34 Por; Potas: 5278.58 mg; Sód: 7208.42 mg; Fosfor: 2409.53 mg; Żelazo: 15.71 mg; Witamina B12: 10.86 ug; Magnez: 501.38 mg; Witamina D: 2.82 ug;

15.02.2025

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
chrzan 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
wątroba wieprzowa-projekt 220 g
(**GLU**)
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
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2621.34 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 85.89 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; Witamina C: 159.04 mg; Wapń: 787.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 24536.67 ug; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; WW: 37.56 Por; Potas: 4217.16 mg; Sód: 8470.52 mg; Fosfor: 1968.83 mg; Żelazo: 43.26 mg; Witamina B12: 48.09 ug; Magnez: 354.16 mg; Witamina D: 2.89 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
żoładki drobiowe dieta-pilotaż 205 g
(**GLU**)
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
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g
jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2522.53 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 77.32 g; Węglowodany ogółem: 376.12 g; Witamina C: 101.19 mg; Wapń: 798.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1007.69 ug; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; WW: 37.72 Por; Potas: 4133.86 mg; Sód: 8919.21 mg; Fosfor: 1718.08 mg; Żelazo: 16.75 mg; Witamina B12: 4.77 ug; Magnez: 357.54 mg; Witamina D: 1.76 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
gulasz wołowy-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
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2449.67 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 71.53 g; Węglowodany ogółem: 374.94 g; Witamina C: 99.50 mg; Wapń: 815.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1091.99 ug; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; WW: 37.54 Por; Potas: 4417.25 mg; Sód: 8193.14 mg; Fosfor: 1786.68 mg; Żelazo: 13.69 mg; Witamina B12: 5.69 ug; Magnez: 368.80 mg; Witamina D: 1.94 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

chleb 20g 20 g
(**GLU**)
serek homogenizowany naturalny 75 g
(**MLE**)

Obiad

grycikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
żoładki drobiowe dieta-pilotaż 205 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera cukrzyca 100 g
(**MLE**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

parówka 60g 50 g
(**SOJ**)

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2470.64 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 87.81 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; Witamina C: 97.21 mg; Wapń: 413.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 898.09 ug; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; WW: 33.05 Por; Potas: 3826.20 mg; Sód: 8472.00 mg; Fosfor: 1649.43 mg; Żelazo: 17.50 mg; Witamina B12: 4.08 ug; Magnez: 329.07 mg; Witamina D: 2.17 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ryba w folii z jarzynami 80 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

grycikowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
gzik pilotaż-projekt 130 g
(**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
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2634.00 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 94.35 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; Witamina C: 104.01 mg; Wapń: 1240.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1615.57 ug; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; WW: 36.02 Por; Potas: 3943.31 mg; Sód: 7129.39 mg; Fosfor: 2316.27 mg; Żelazo: 9.33 mg; Witamina B12: 8.38 ug; Magnez: 368.96 mg; Witamina D: 0.98 ug;