

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

23.02.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g
(*GLU, MLE*)
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
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2641.53 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 106.84 g; Węglowodany ogółem: 327.36 g; Witamina C: 133.83 mg; Wapń: 902.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3726.18 ug; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; WW: 32.84 Por; Potas: 4424.74 mg; Sód: 11515.47 mg; Fosfor: 1897.29 mg; Żelazo: 14.58 mg; Witamina B12: 13.42 ug; Magnez: 428.62 mg; Witamina D: 1.54 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
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
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2582.03 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 100.84 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; Witamina C: 135.95 mg; Wapń: 907.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3933.48 ug; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; WW: 32.94 Por; Potas: 4437.03 mg; Sód: 11764.29 mg; Fosfor: 1883.43 mg; Żelazo: 14.61 mg; Witamina B12: 13.38 ug; Magnez: 429.87 mg; Witamina D: 1.58 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
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
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2397.05 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 78.85 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; Witamina C: 104.86 mg; Wapń: 850.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2455.56 ug; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; WW: 33.61 Por; Potas: 4486.37 mg; Sód: 11527.32 mg; Fosfor: 1853.81 mg; Żelazo: 10.62 mg; Witamina B12: 4.07 ug; Magnez: 419.22 mg; Witamina D: 1.04 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2562.75 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 98.08 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; Witamina C: 140.48 mg; Wapń: 460.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4094.93 ug; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; WW: 32.07 Por; Potas: 4491.24 mg; Sód: 12384.25 mg; Fosfor: 1894.05 mg; Żelazo: 16.29 mg; Witamina B12: 12.42 ug; Magnez: 441.97 mg; Witamina D: 1.83 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*)
powidło do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
gzik pilotaż-projekt 130 g
(*MLE*)
ziemniaki 4 szt 4 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

ser żółty 90 g
(*MLE*)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2404.91 kcal; Białko ogółem: 98.43 g;

Tłuszcz: 82.78 g; Węglowodany

ogółem: 341.08 g; Witamina C: 138.57

mg; Wapń: 1757.73 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1674.64 ug; Błonnik

pokarmowy: 28.26 g; WW: 34.23 Por;

Potas: 3713.43 mg; Sód: 7583.06 mg;

Fosfor: 1933.35 mg; Żelazo: 9.89 mg;

Witamina B12: 5.46 ug; Magnez:

356.40 mg; Witamina D: 0.80 ug;

24.02.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

mleko 500 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

miód 50 g

ser ziarnisty 150 g

mandarynka 100 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

bigos projekt 350 g
(*GLU, SOJ, SEL*)

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

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

pieczeń rzymska 57 g

ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2897.02 kcal; Białko ogółem: 116.77 g;

Tłuszcz: 109.26 g; Węglowodany

ogółem: 393.31 g; Witamina C: 157.83

mg; Wapń: 1377.13 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1062.52 ug; Błonnik

pokarmowy: 31.74 g; WW: 39.22 Por;

Potas: 4073.20 mg; Sód: 7779.15 mg;

Fosfor: 2038.53 mg; Żelazo: 15.34 mg;

Witamina B12: 21.18 ug; Magnez:

386.39 mg; Witamina D: 11.16 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

mleko 500 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

miód 50 g

ser ziarnisty 150 g

mandarynka 100 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

marchewka duszona 130 g
(*GLU*)

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ryba w folii z jarzynami 80 g

szynka konserwowa 57 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2959.24 kcal; Białko ogółem: 131.80 g;

Tłuszcz: 109.56 g; Węglowodany

ogółem: 392.85 g; Witamina C: 116.39

mg; Wapń: 978.98 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 3520.79 ug; Błonnik

pokarmowy: 30.40 g; WW: 39.35 Por;

Potas: 4967.74 mg; Sód: 7811.98 mg;

Fosfor: 2093.39 mg; Żelazo: 12.10 mg;

Witamina B12: 8.82 ug; Magnez:

448.23 mg; Witamina D: 2.10 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

mleko 500 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

miód 50 g

ser ziarnisty 150 g

mandarynka 100 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

marchewka duszona 130 g
(*GLU*)

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

ryba w folii z jarzynami 80 g

szynka konserwowa 57 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2959.24 kcal; Białko ogółem: 131.80 g;

Tłuszcz: 109.56 g; Węglowodany

ogółem: 392.85 g; Witamina C: 116.39

mg; Wapń: 978.98 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 3520.79 ug; Błonnik

pokarmowy: 30.40 g; WW: 39.35 Por;

Potas: 4967.74 mg; Sód: 7811.98 mg;

Fosfor: 2093.39 mg; Żelazo: 12.10 mg;

Witamina B12: 8.82 ug; Magnez:

448.23 mg; Witamina D: 2.10 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

kiełbasa żywiecka 57 g

ser ziarnisty 150 g

mandarynka 100 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

jogurt naturalny 150 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(*GLU, SEL*)

ziemniaki 250 250 g

kalafior z masłem i bułka tartą 150 g
(*GLU*)

napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g

(*GLU*)

schab gotowany 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

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

szynka konserwowa 57 g

ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3159.34 kcal; Białko ogółem: 153.81 g;

Tłuszcz: 138.19 g; Węglowodany

ogółem: 360.47 g; Witamina C: 183.65

mg; Wapń: 940.72 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1438.74 ug; Błonnik

pokarmowy: 33.47 g; WW: 35.84 Por;

Potas: 5088.34 mg; Sód: 9263.28 mg;

Fosfor: 2317.82 mg; Żelazo: 17.58 mg;

Witamina B12: 21.34 ug; Magnez:

458.88 mg; Witamina D: 12.30 ug;

wegetariańska

Śniadanie

mleko 500 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g

(*MLE*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ser ziarnisty 150 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(**RYB**)
mandarynka 100 g

Obiad

pomidorowa z ryżem ml. 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
bigos wegetariański--projekt 350 g
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
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2568.90 kcal; Białko ogółem: 105.84 g;
Tłuszcz: 86.59 g; Węglowodany
ogółem: 374.67 g; Witamina C: 162.59
mg; Wapń: 1370.09 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1455.54 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.76 g; WW: 37.46 Por;
Potas: 4036.46 mg; Sód: 8916.76 mg;
Fosfor: 2039.15 mg; Żelazo: 15.94 mg;
Witamina B12: 21.56 ug; Magnez:
383.73 mg; Witamina D: 12.48 ug;

25.02.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500
ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kotlet schabowy -projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
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
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2794.91 kcal; Białko ogółem: 113.72 g;
Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany
ogółem: 392.18 g; Witamina C: 119.98
mg; Wapń: 924.79 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1048.15 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.89 g; WW: 39.27 Por;
Potas: 4506.41 mg; Sód: 7435.38 mg;
Fosfor: 1932.01 mg; Żelazo: 14.28 mg;
Witamina B12: 5.04 ug; Magnez:
390.28 mg; Witamina D: 2.69 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)

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

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500
ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2561.61 kcal; Białko ogółem: 111.17 g;
Tłuszcz: 83.18 g; Węglowodany
ogółem: 373.21 g; Witamina C: 184.64
mg; Wapń: 929.04 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1249.35 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.08 g; WW: 37.36 Por;
Potas: 4580.89 mg; Sód: 7936.08 mg;
Fosfor: 1822.73 mg; Żelazo: 11.31 mg;
Witamina B12: 4.18 ug; Magnez:
388.85 mg; Witamina D: 1.79 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500
ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-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
sałatka jarzynowa -diety
niskotłuszczowe 100 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2566.85 kcal; Białko ogółem: 108.41 g;
Tłuszcz: 82.45 g; Węglowodany
ogółem: 382.06 g; Witamina C: 101.38
mg; Wapń: 884.33 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2811.08 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.27 g; WW: 38.31 Por;
Potas: 4676.85 mg; Sód: 7060.05 mg;
Fosfor: 1847.33 mg; Żelazo: 11.67 mg;
Witamina B12: 4.27 ug; Magnez:
391.07 mg; Witamina D: 1.79 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słono 100 g
(**MLE**)
kielbasa krakowska 36 g
(**GLU, SOJ**)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
serek do chleba 1/2szt 62,5 g
(**MLE**)

Obiad

selerowa z makaronem zabelana 500
ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
schab duszony-dieta -projekt 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 30g 30 g
(**GLU**)
maślanka naturalna 200 ml
(**MLE**)

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pora 100 g
(**JAJ, MLE, GOR**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2699.51 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 97.14 g; Węglowodany ogółem: 368.47 g; Witamina C: 207.96 mg; Wapń: 816.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1022.06 ug; Błonnik pokarmowy: 37.99 g; WW: 36.83 Por; Potas: 4685.31 mg; Sód: 8482.17 mg; Fosfor: 1953.28 mg; Żelazo: 14.30 mg; Witamina B12: 4.45 ug; Magnez: 412.61 mg; Witamina D: 2.62 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
twaróg na słodko 100 g
(**MLE**)
dżem 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

selerowa z makaronem zabieleną 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kalafior w sosie beszamelowym -projekt 350 g
(**GLU, JAJ, MLE**)
ziemniaki 250 250 g
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 topiony 100 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2878.65 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 109.32 g; Węglowodany ogółem: 403.00 g; Witamina C: 273.43 mg; Wapń: 1596.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1422.55 ug; Błonnik pokarmowy: 39.10 g; WW: 40.58 Por; Potas: 4288.83 mg; Sód: 7056.74 mg; Fosfor: 2304.79 mg; Żelazo: 13.77 mg; Witamina B12: 5.70 ug; Magnez: 379.27 mg; Witamina D: 2.22 ug;

26.02.2025

2b

podstawowa

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 żywiecka- 36 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
klops wieprzowo-drobiowy -podstawa-projekt 120 g
(**JAJ**)

sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)
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
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3063.43 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 142.20 g; Węglowodany ogółem: 366.57 g; Witamina C: 84.83 mg; Wapń: 853.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1347.58 ug; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; WW: 36.64 Por; Potas: 4348.43 mg; Sód: 8641.75 mg; Fosfor: 1732.30 mg; Żelazo: 14.14 mg; Witamina B12: 5.06 ug; Magnez: 377.32 mg; Witamina D: 4.34 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**)
schab gotowany 30 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

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

klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 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
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2942.33 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 132.39 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; Witamina C: 86.64 mg; Wapń: 850.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1587.41 ug; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; WW: 35.33 Por; Potas: 4407.06 mg; Sód: 9042.26 mg; Fosfor: 1720.05 mg; Żelazo: 13.65 mg; Witamina B12: 5.09 ug; Magnez: 384.18 mg; Witamina D: 3.72 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**)
schab gotowany 30 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziolowy 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
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2942.33 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 132.39 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; Witamina C: 86.64 mg; Wapń: 850.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1587.41 ug; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; WW: 35.33 Por; Potas: 4407.06 mg; Sód: 9042.26 mg; Fosfor: 1720.05 mg; Żelazo: 13.65 mg; Witamina B12: 5.09 ug; Magnez: 384.18 mg; Witamina D: 3.72 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
schab gotowany 30 g
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g
(**JAJ**)
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
pasta 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
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2903.69 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 133.16 g; Węglowodany ogółem: 337.25 g; Witamina C: 83.07 mg; Wapń: 503.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1479.04 ug; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; WW: 33.60 Por; Potas: 4061.49 mg; Sód: 10794.56 mg; Fosfor: 1764.12 mg; Żelazo: 13.86 mg; Witamina B12: 7.57 ug; Magnez: 386.77 mg; Witamina D: 5.57 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kluski śląskie projekt 350 g
(**GLU, JAJ**)
sos pieczarkowy 130 ml
(**GLU, MLE**)
jogurt naturalny 150 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
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3306.76 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 111.69 g; Węglowodany ogółem: 524.93 g; Witamina C: 129.08 mg; Wapń: 1244.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1753.41 ug; Błonnik pokarmowy: 40.82 g; WW: 52.48 Por; Potas: 5342.24 mg; Sód: 4343.90 mg; Fosfor: 1886.09 mg; Żelazo: 16.60 mg; Witamina B12: 4.32 ug; Magnez: 457.60 mg; Witamina D: 2.59 ug;

27.02.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
mielonka tyrolska 57 g
mielonka tyrolska 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
pieczeń wołowa-projekt-nor 75 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn 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
pasta z jajek 100 g
(**JAJ**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2662.72 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 106.09 g; Węglowodany ogółem: 340.33 g; Witamina C: 126.86 mg; Wapń: 765.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1783.24 ug; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; WW: 34.24 Por; Potas: 4313.13 mg; Sód: 10693.31 mg; Fosfor: 1751.22 mg; Żelazo: 16.95 mg; Witamina B12: 5.88 ug; Magnez: 418.43 mg; Witamina D: 3.23 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gołabki z kapusty włoskiej i mięsa woł-drobi.projekt 300 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
pasta z jajek 100 g
(**JAJ**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2949.73 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz: 108.09 g; Węglowodany ogółem: 407.53 g; Witamina C: 326.53 mg; Wapń: 1046.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1482.71 ug; Błonnik pokarmowy: 34.60 g; WW: 40.95 Por; Potas: 5221.15 mg; Sód: 10004.84 mg; Fosfor: 1932.01 mg; Żelazo: 16.02 mg; Witamina B12: 5.52 ug; Magnez: 461.66 mg; Witamina D: 3.12 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż z warzywami i misem woł-niskotłuszczowe 300 g
(**SEL**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2516.55 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 103.08 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; Witamina C: 80.57 mg; Wapń: 769.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1151.26 ug; Błonnik pokarmowy: 22.06 g; WW: 32.95 Por; Potas: 2836.38 mg; Sód: 6121.80 mg; Fosfor: 1517.50 mg; Żelazo: 11.03 mg; Witamina B12: 4.01 ug; Magnez: 303.06 mg; Witamina D: 1.82 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

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

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

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

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

Obiad

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

gołabki z kapusty włoskiej i mięsa woł-drobi.projekt 300 g

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

ziemniaki 250 250 g

napój z owoców b/cukru 400 ml

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

pastą z jajek 100 g
(*JAJ*)

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

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

szynka łopatkowa 36g 36 g

Wartości odżywcze: Energia :

2983.00 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 114.89 g; Węglowodany ogółem: 399.45 g; Witamina C: 342.63 mg; Wapń: 750.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1592.34 ug; Błonnik pokarmowy: 39.77 g; WW: 39.95 Por; Potas: 5027.23 mg; Sód: 10535.92 mg; Fosfor: 1908.70 mg; Żelazo: 17.62 mg; Witamina B12: 4.86 ug; Magnez: 435.11 mg; Witamina D: 4.40 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

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

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

pierogi z truskawkami -projekt 350 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

pastą z jajek 100 g
(*JAJ*)

ser do chleba 125 g
(*MLE*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3328.82 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 158.77 g; Węglowodany ogółem: 403.83 g; Witamina C: 151.83 mg; Wapń: 1432.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2108.46 ug; Błonnik pokarmowy: 28.46 g; WW: 40.46 Por; Potas: 3014.76 mg; Sód: 6070.30 mg; Fosfor: 1937.27 mg; Żelazo: 14.81 mg; Witamina B12: 6.53 ug; Magnez: 339.58 mg; Witamina D: 5.11 ug;

28.02.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

marmolada do zupy 40 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

jabłko 1 szt

Obiad

grochowa z grzankami 500 ml

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

ziemniaki 250 250 g

surówka z kiszanej kapusty 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g

mortadela 57 g

mortadela 36 g

sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3059.29 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 111.56 g; Węglowodany ogółem: 435.75 g; Witamina C: 115.70 mg; Wapń: 796.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1136.49 ug; Błonnik pokarmowy: 41.71 g; WW: 43.58 Por; Potas: 4962.69 mg; Sód: 9784.99 mg; Fosfor: 2047.14 mg; Żelazo: 14.72 mg; Witamina B12: 8.25 ug; Magnez: 499.66 mg; Witamina D: 1.46 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

marmolada do zupy 40 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

jabłko 1 szt

Obiad

zupa gulaszowa 500 ml
(*GLU, 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

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

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

sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2927.12 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 108.12 g; Węglowodany ogółem: 413.02 g; Witamina C: 188.13 mg; Wapń: 750.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1806.54 ug; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; WW: 41.36 Por; Potas: 5006.97 mg; Sód: 6848.48 mg; Fosfor: 1554.20 mg; Żelazo: 12.69 mg; Witamina B12: 3.44 ug; Magnez: 383.47 mg; Witamina D: 1.52 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

masło 20g 20 g
(*MLE*)

marmolada do zupy 40 g

szynka łopatkowa 36g 36 g

jabłko gotowane 1 szt

Obiad

zupa gulaszowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

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

ziemniaki 250 250 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
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2927.12 kcal; Białko ogółem: 108.24 g;
Tłuszcz: 108.12 g; Węglowodany
ogółem: 413.02 g; Witamina C: 188.13
mg; Wapń: 750.50 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1806.54 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.82 g; WW: 41.36 Por;
Potas: 5006.97 mg; Sód: 6848.48 mg;
Fosfor: 1554.20 mg; Żelazo: 12.69 mg;
Witamina B12: 3.44 ug; Magnez:
383.47 mg; Witamina D: 1.52 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
serek do chleba 1/2szt 62,5 g
(**MLE**)

Obiad

zupa gulaszowa 500 ml
(**GLU, SEL**)
ryba po grecku-projekt 220 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3132.63 kcal; Białko ogółem: 122.89 g;
Tłuszcz: 149.63 g; Węglowodany
ogółem: 358.06 g; Witamina C: 177.93
mg; Wapń: 970.67 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1988.51 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.26 g; WW: 35.63 Por;
Potas: 4437.09 mg; Sód: 8203.89 mg;
Fosfor: 2012.42 mg; Żelazo: 13.06 mg;
Witamina B12: 3.82 ug; Magnez:
358.31 mg; Witamina D: 1.77 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
marmolada do zupy 40 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
jabłko 1 szt

Obiad

grochowa z grzankami 500 ml
ryba smazona -projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszanej kapusty 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser zółty 90 g
(**MLE**)
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

3353.31 kcal; Białko ogółem: 135.83 g;
Tłuszcz: 135.53 g; Węglowodany
ogółem: 436.64 g; Witamina C: 115.70
mg; Wapń: 1963.01 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1560.35 ug; Błonnik
pokarmowy: 41.71 g; WW: 43.64 Por;
Potas: 4783.23 mg; Sód: 10166.11 mg;
Fosfor: 2936.96 mg; Żelazo: 14.29 mg;
Witamina B12: 10.40 ug; Magnez:
521.44 mg; Witamina D: 1.24 ug;

01.03.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

żurek z kielbasą 500 ml
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
kasza jęczmienna z bukietem z warzyw
350 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(**MLE**)

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

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2713.02 kcal; Białko ogółem: 97.58 g;
Tłuszcz: 118.67 g; Węglowodany
ogółem: 339.63 g; Witamina C: 109.41
mg; Wapń: 879.17 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1026.09 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.12 g; WW: 34.02 Por;
Potas: 3374.71 mg; Sód: 5529.16 mg;
Fosfor: 1780.13 mg; Żelazo: 11.76 mg;
Witamina B12: 4.66 ug; Magnez:
309.33 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**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

żurek z jajkiem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kasza jęczmienna z bukietem z warzyw
350 g
(**GLU**)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(**MLE**)

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

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2582.02 kcal; Białko ogółem: 99.08 g;
Tłuszcz: 104.37 g; Węglowodany
ogółem: 337.93 g; Witamina C: 109.41
mg; Wapń: 913.17 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1294.09 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.12 g; WW: 33.92 Por;
Potas: 3249.71 mg; Sód: 4822.16 mg;
Fosfor: 1823.13 mg; Żelazo: 12.36 mg;
Witamina B12: 5.58 ug; Magnez:
302.33 mg; Witamina D: 3.50 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**)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)

kasza jęczmienna z warzywami -dieta niskotłuszczowa 350 g
(**GLU**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

twaróg 100 g
(**MLE**)

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

jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2511.82 kcal; Białko ogółem: 87.82 g;
Tłuszcz: 94.77 g; Węglowodany ogółem: 357.81 g; Witamina C: 88.65 mg; Wapń: 890.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2348.69 ug; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; WW: 35.84 Por; Potas: 3606.91 mg; Sód: 4809.98 mg; Fosfor: 1649.73 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina B12: 3.98 ug; Magnez: 318.88 mg; Witamina D: 1.10 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

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

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

Obiad

żurek z jajkiem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g
(**GLU**)

napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

szynka konserwowa 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

twaróg 100 g
(**MLE**)

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

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2545.14 kcal; Białko ogółem: 103.62 g;
Tłuszcz: 104.16 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; Witamina C: 110.77 mg; Wapń: 477.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1344.49 ug; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; WW: 32.71 Por; Potas: 2983.47 mg; Sód: 5264.67 mg; Fosfor: 1726.29 mg; Żelazo: 14.30 mg; Witamina B12: 4.94 ug; Magnez: 291.43 mg; Witamina D: 4.33 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

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

nutella 50 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

żurek z jajkiem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g
(**GLU**)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

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

masło mix 20g 20 g

twaróg 100 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2746.57 kcal; Białko ogółem: 89.75 g;
Tłuszcz: 113.13 g; Węglowodany ogółem: 370.39 g; Witamina C: 122.06 mg; Wapń: 927.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1346.84 ug; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; WW: 37.18 Por; Potas: 3328.81 mg; Sód: 4000.06 mg; Fosfor: 1738.98 mg; Żelazo: 12.21 mg; Witamina B12: 5.06 ug; Magnez: 346.03 mg; Witamina D: 3.12 ug;