

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

23.03.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g
(*GLU, MLE*)
sos porowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka coleslaw kolorowa 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1 szt 240 g
(*RYB*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2943.53 kcal; Białko ogółem: 145.21 g; Tłuszcz: 120.92 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; Witamina C: 132.05 mg; Wapń: 1882.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1380.17 ug; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; WW: 34.12 Por; Potas: 4949.71 mg; Sód: 9562.60 mg; Fosfor: 2852.69 mg; Żelazo: 16.82 mg; Witamina B12: 37.81 ug; Magnez: 479.16 mg; Witamina D: 20.23 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 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
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2541.38 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 97.97 g; Węglowodany ogółem: 338.26 g; Witamina C: 87.61 mg; Wapń: 806.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2320.47 ug; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; WW: 33.88 Por; Potas: 4311.72 mg; Sód: 8997.76 mg; Fosfor: 1839.42 mg; Żelazo: 10.88 mg; Witamina B12: 4.31 ug; Magnez: 390.36 mg; Witamina D: 1.53 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

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

kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2516.58 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 94.77 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; Witamina C: 87.81 mg; Wapń: 820.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2293.67 ug; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; WW: 33.92 Por; Potas: 4328.52 mg; Sód: 9002.96 mg; Fosfor: 1849.62 mg; Żelazo: 10.88 mg; Witamina B12: 4.35 ug; Magnez: 391.76 mg; Witamina D: 1.51 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

rosół z makaronem dieta 500 ml
(*GLU, JAJ, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 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
konserwa rybna 1 szt 240 g
(*RYB*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2804.73 kcal; Białko ogółem: 154.35 g; Tłuszcz: 108.64 g; Węglowodany ogółem: 328.33 g; Witamina C: 81.18 mg; Wapń: 1402.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2645.49 ug; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; WW: 32.61 Por; Potas: 4820.45 mg; Sód: 9400.48 mg; Fosfor: 2766.10 mg; Żelazo: 18.46 mg; Witamina B12: 36.84 ug; Magnez: 470.90 mg; Witamina D: 20.79 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
pesto ze szpinaku projekt 120 g
(**MLE**)
ziemniaki 4 szt 4 szt
surówka coleslaw kolorowa 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1 szt 240 g
(**RYB**)
dżem 40g 40 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3452.49 kcal; Białko ogółem: 134.48 g; Tłuszcz: 177.45 g; Węglowodany ogółem: 359.40 g; Witamina C: 210.13 mg; Wapń: 2667.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2491.38 ug; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; WW: 35.81 Por; Potas: 4519.12 mg; Sód: 5228.86 mg; Fosfor: 2866.84 mg; Żelazo: 19.39 mg; Witamina B12: 39.00 ug; Magnez: 472.70 mg; Witamina D: 20.04 ug;

24.03.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
miód 50 g
jabłko 1 szt

Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 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
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2891.83 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 427.43 g; Witamina C: 157.41 mg; Wapń: 980.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1438.24 ug; Błonnik pokarmowy: 36.03 g; WW: 42.67 Por; Potas: 4333.45 mg; Sód: 8789.95 mg; Fosfor: 1728.38 mg; Żelazo: 14.65 mg; Witamina B12: 4.60 ug; Magnez: 389.97 mg; Witamina D: 3.55 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
miód 50 g
jabłko 1 szt

Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 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 kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3145.30 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 120.65 g; Węglowodany ogółem: 429.70 g; Witamina C: 149.52 mg; Wapń: 879.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2135.01 ug; Błonnik pokarmowy: 35.58 g; WW: 43.05 Por; Potas: 5167.74 mg; Sód: 8693.43 mg; Fosfor: 1902.69 mg; Żelazo: 15.40 mg; Witamina B12: 5.18 ug; Magnez: 441.26 mg; Witamina D: 4.19 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
miód 50 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 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**)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3086.45 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 112.94 g; Węglowodany ogółem: 432.17 g; Witamina C: 123.12 mg; Wapń: 857.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2615.11 ug; Błonnik pokarmowy: 35.01 g; WW: 43.24 Por; Potas: 5262.34 mg; Sód: 8952.93 mg; Fosfor: 1887.74 mg; Żelazo: 14.26 mg; Witamina B12: 4.62 ug; Magnez: 445.46 mg; Witamina D: 3.40 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
kielbasa szynkowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ**)

Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz wieprzowy -pilotaż dieta 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(**GLU**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pasta z kurczaka udziec dieta 100 g
(**MLE, SEL**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3049.54 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 137.24 g; Węglowodany ogółem: 364.35 g; Witamina C: 150.18 mg; Wapń: 462.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2063.04 ug; Błonnik pokarmowy: 38.27 g; WW: 36.36 Por; Potas: 4870.82 mg; Sód: 9613.36 mg; Fosfor: 1814.13 mg; Żelazo: 15.50 mg; Witamina B12: 4.32 ug; Magnez: 409.26 mg; Witamina D: 4.42 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
miód 50 g
jabłko 1 szt

Obiad

koperkowa zabelana z ziemniakami 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
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2711.23 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 76.13 g; Węglowodany ogółem: 465.21 g; Witamina C: 171.54 mg; Wapń: 1021.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1858.94 ug; Błonnik pokarmowy: 46.39 g; WW: 46.54 Por; Potas: 4704.36 mg; Sód: 5236.66 mg; Fosfor: 1690.13 mg; Żelazo: 16.64 mg; Witamina B12: 3.56 ug; Magnez: 429.38 mg; Witamina D: 2.28 ug;

25.03.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
kielbasa parówkowa 90 g
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

boeuf strogonow z wieprzowiną -projekt 205 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
kielbasa żywiecka 57 g
kielbasa żywiecka- 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2878.69 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 130.86 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; Witamina C: 83.20 mg; Wapń: 670.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1034.38 ug; Błonnik pokarmowy: 23.67 g; WW: 34.36 Por; Potas: 2840.09 mg; Sód: 10243.21 mg; Fosfor: 1462.24 mg; Żelazo: 12.08 mg; Witamina B12: 4.17 ug; Magnez: 311.06 mg; Witamina D: 2.86 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

krupnik 500 ml
(**GLU, 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
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2649.54 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 94.59 g; Węglowodany ogółem: 364.49 g; Witamina C: 53.40 mg; Wapń: 763.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3057.93 ug; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; WW: 36.56 Por; Potas: 3281.21 mg; Sód: 11843.02 mg; Fosfor: 1695.15 mg; Żelazo: 12.11 mg; Witamina B12: 3.04 ug; Magnez: 371.01 mg; Witamina D: 3.75 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

krupnik 500 ml
(**GLU, 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
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2534.70 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 85.24 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; Witamina C: 48.41 mg; Wapń: 713.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3025.81 ug; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; WW: 35.72 Por; Potas: 3349.45 mg; Sód: 11722.96 mg; Fosfor: 1736.19 mg; Żelazo: 11.52 mg; Witamina B12: 3.02 ug; Magnez: 372.97 mg; Witamina D: 3.46 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**)
ryba w folii z jarzynami 80 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(**GLU, MLE, SEL**)
ryż 200 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem
130 g
(**GLU**)
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
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(**GLU, SOJ**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2754.18 kcal; Białko ogółem: 133.54 g;
Tłuszcz: 99.88 g; Węglowodany
ogółem: 356.29 g; Witamina C: 64.40
mg; Wapń: 398.24 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1348.05 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.75 g; WW: 35.60 Por;
Potas: 3305.79 mg; Sód: 12243.65 mg;
Fosfor: 1944.34 mg; Żelazo: 13.56 mg;
Witamina B12: 5.88 ug; Magnez:
415.81 mg; Witamina D: 3.89 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
nutella 50 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(**GLU, SEL**)
leczo wegetariańskie-projekt 350 g
(**GLU, MLE**)
ryż 200 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
jajko gotowane 100 g
(**JAJ**)
sos tatarski 100 ml
(**MLE, GOR**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3100.12 kcal; Białko ogółem: 89.81 g;
Tłuszcz: 120.13 g; Węglowodany
ogółem: 445.61 g; Witamina C: 396.91
mg; Wapń: 1423.25 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2679.78 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.96 g; WW: 44.93 Por;
Potas: 3756.29 mg; Sód: 12006.66 mg;
Fosfor: 2239.24 mg; Żelazo: 14.35 mg;
Witamina B12: 5.10 ug; Magnez:
457.97 mg; Witamina D: 3.16 ug;

26.03.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
kotlet gorski-projekt 120 g
(**GLU, JAJ**)
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**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2912.52 kcal; Białko ogółem: 98.65 g;
Tłuszcz: 119.31 g; Węglowodany
ogółem: 393.25 g; Witamina C: 186.46
mg; Wapń: 1216.43 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1705.69 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.34 g; WW: 39.32 Por;
Potas: 4205.70 mg; Sód: 6634.33 mg;
Fosfor: 2134.10 mg; Żelazo: 13.98 mg;
Witamina B12: 4.65 ug; Magnez:
390.13 mg; Witamina D: 2.49 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser ziarnisty 150 g
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta
100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(**MLE**)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2566.36 kcal; Białko ogółem: 96.34 g;
Tłuszcz: 88.30 g; Węglowodany
ogółem: 378.44 g; Witamina C: 166.55
mg; Wapń: 905.89 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1822.28 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.15 g; WW: 37.72 Por;
Potas: 4218.30 mg; Sód: 8946.49 mg;
Fosfor: 1635.01 mg; Żelazo: 11.07 mg;
Witamina B12: 4.51 ug; Magnez:
387.40 mg; Witamina D: 1.43 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser ziarnisty 150 g
marmolada 40g 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta
100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**GLU, MLE, 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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sałatka jarzynowa -diety
niskotłuszczowe 100 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(**GLU, SOJ**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2583.21 kcal; Białko ogółem: 95.94 g;
Tłuszcz: 86.18 g; Węglowodany
ogółem: 390.91 g; Witamina C: 138.57
mg; Wapń: 913.88 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3418.88 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.33 g; WW: 39.08 Por;
Potas: 4507.80 mg; Sód: 9256.39 mg;
Fosfor: 1648.35 mg; Żelazo: 11.32 mg;
Witamina B12: 4.57 ug; Magnez:
393.80 mg; Witamina D: 1.42 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta
100 g
(**JAJ**)
sos pomidorowy 100 ml
(**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**)
ser do chleba smakowy 1/2szt 62,5 g
(**MLE**)

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2560.26 kcal; Białko ogółem: 106.16 g;
Tłuszcz: 99.78 g; Węglowodany
ogółem: 344.79 g; Witamina C: 163.31
mg; Wapń: 496.04 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1756.83 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.83 g; WW: 34.17 Por;
Potas: 4042.36 mg; Sód: 9874.40 mg;
Fosfor: 1600.07 mg; Żelazo: 12.29 mg;
Witamina B12: 3.67 ug; Magnez:
385.50 mg; Witamina D: 1.52 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser topiony 100 g
(**MLE**)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

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

zapiekanka z ziemniaków 250 g
(**JAJ**)
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**)
ser do chleba smakowy 125 g
(**MLE**)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2702.87 kcal; Białko ogółem: 85.66 g;
Tłuszcz: 122.47 g; Węglowodany
ogółem: 347.52 g; Witamina C: 195.76
mg; Wapń: 1324.58 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1919.09 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.35 g; WW: 34.77 Por;
Potas: 3432.50 mg; Sód: 4550.13 mg;
Fosfor: 2075.50 mg; Żelazo: 12.91 mg;
Witamina B12: 5.24 ug; Magnez:
318.13 mg; Witamina D: 3.62 ug;

27.03.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pasztet z indyka 100 g
(**GLU, GOR**)
serek homogenizowany naturalny 150
g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
wątroba wieprzowa-projekt 220 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z chrzanem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
pieczeń rzymska 57 g
pieczeń rzymska 36 g
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym
100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3305.41 kcal; Białko ogółem: 153.28 g;
Tłuszcz: 131.28 g; Węglowodany
ogółem: 447.08 g; Witamina C: 574.84
mg; Wapń: 1510.68 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 26883.38 ug; Błonnik
pokarmowy: 80.52 g; WW: 44.08 Por;
Potas: 9843.25 mg; Sód: 8464.54 mg;
Fosfor: 2655.93 mg; Żelazo: 67.87 mg;
Witamina B12: 58.70 ug; Magnez:
584.65 mg; Witamina D: 4.41 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

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

pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
żoładki drobiowe dieta-pilotaż 205 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3035.06 kcal; Białko ogółem: 130.17 g;
Tłuszcz: 133.38 g; Węglowodany
ogółem: 350.81 g; Witamina C: 116.02
mg; Wapń: 883.61 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3575.98 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.63 g; WW: 35.30 Por;
Potas: 4904.10 mg; Sód: 7759.49 mg;
Fosfor: 1869.14 mg; Żelazo: 23.60 mg;
Witamina B12: 14.47 ug; Magnez:
401.50 mg; Witamina D: 2.72 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
gulasz wołowy-dieta-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem drobno starte 130 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 gotowana wieprzowa 36g 36 g
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)
sałatka wiosenna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2753.96 kcal; Białko ogółem: 120.94 g;
Tłuszcz: 106.57 g; Węglowodany
ogółem: 352.79 g; Witamina C: 115.80
mg; Wapń: 857.40 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1407.33 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.62 g; WW: 35.45 Por;
Potas: 5267.26 mg; Sód: 8335.67 mg;
Fosfor: 1942.96 mg; Żelazo: 16.58 mg;
Witamina B12: 5.92 ug; Magnez:
429.25 mg; Witamina D: 2.35 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy_fr3

chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
pasztet z indyka 100 g
(**GLU, GOR**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
ser topiony 1/2szt 50 g
(**MLE**)

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(**GLU, JAJ, MLE, SEL**)
żoładki drobiowe dieta-pilotaż 205 g
(**GLU**)
ziemniaki 250 250 g
surowka z warzyw mieszanych 100 g
(**MLE**)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
jajko gotowane 50 g
(**JAJ**)

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3169.68 kcal; Białko ogółem: 153.04 g;
Tłuszcz: 130.78 g; Węglowodany
ogółem: 418.39 g; Witamina C: 522.94
mg; Wapń: 1226.84 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 5038.21 ug; Błonnik
pokarmowy: 82.89 g; WW: 41.09 Por;
Potas: 8971.50 mg; Sód: 8552.83 mg;
Fosfor: 2373.03 mg; Żelazo: 39.25 mg;
Witamina B12: 14.18 ug; Magnez:
506.85 mg; Witamina D: 3.30 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
nutella 50 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

pomidorowa z lanym ciastem 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
pasta z jajek 100 g
(**JAJ**)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym
100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3279.71 kcal; Białko ogółem: 114.21 g;
Tłuszcz: 121.44 g; Węglowodany
ogółem: 507.76 g; Witamina C: 506.08
mg; Wapń: 1599.77 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1527.08 ug; Błonnik
pokarmowy: 81.49 g; WW: 50.18 Por;
Potas: 8225.42 mg; Sód: 6916.80 mg;
Fosfor: 2160.54 mg; Żelazo: 30.90 mg;
Witamina B12: 5.86 ug; Magnez:
526.35 mg; Witamina D: 4.77 ug;

28.03.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa warszawska z ziemniakami 500 ml
(**GLU**)
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
twaróg 100 g
(**MLE**)
pasta z jajek 50g 50 g
(**JAJ**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3225.08 kcal; Białko ogółem: 126.14 g;
Tłuszcz: 126.58 g; Węglowodany
ogółem: 426.92 g; Witamina C: 120.43
mg; Wapń: 1015.74 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1281.74 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.08 g; WW: 42.72 Por;
Potas: 5007.12 mg; Sód: 4994.41 mg;
Fosfor: 2282.87 mg; Żelazo: 13.23 mg;
Witamina B12: 10.12 ug; Magnez:
460.71 mg; Witamina D: 2.01 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 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
twaróg 100 g
(**MLE**)
pasta z jajek 50g 50 g
(**JAJ**)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2933.56 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 111.34 g; Węglowodany ogółem: 403.81 g; Witamina C: 112.91 mg; Wapń: 976.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1764.29 ug; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; WW: 40.45 Por; Potas: 4274.08 mg; Sód: 6781.40 mg; Fosfor: 1620.11 mg; Żelazo: 11.37 mg; Witamina B12: 4.48 ug; Magnez: 358.05 mg; Witamina D: 1.74 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

marmolada 40g 40 g
ser do chleba 125 g
(**MLE**)

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 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
twaróg 100 g
(**MLE**)

szynka konserwowa 36 g

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2876.51 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 104.60 g; Węglowodany ogółem: 403.47 g; Witamina C: 112.91 mg; Wapń: 957.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1594.39 ug; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; WW: 40.39 Por; Potas: 4338.73 mg; Sód: 7029.25 mg; Fosfor: 1598.71 mg; Żelazo: 10.71 mg; Witamina B12: 3.84 ug; Magnez: 364.00 mg; Witamina D: 0.91 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

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

ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

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

jogurt naturalny 150 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 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 30g 30 g
(**GLU**)

kielbasa żywiecka- 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

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

masło mix 20g 20 g
(**MLE**)

twaróg 100 g

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

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2763.11 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 115.97 g; Węglowodany ogółem: 352.89 g; Witamina C: 117.07 mg; Wapń: 711.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1707.79 ug; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; WW: 35.13 Por; Potas: 4200.48 mg; Sód: 7327.10 mg; Fosfor: 1528.16 mg; Żelazo: 12.28 mg; Witamina B12: 3.81 ug; Magnez: 354.95 mg; Witamina D: 1.96 ug;

vegetariańska

Śniadanie

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

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

marmolada 40g 40 g

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

Obiad

Zupa warszawska z ziemniakami 500 ml

(**GLU**)

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

twaróg 100 g

(**MLE**)

ser żółty 36g 36 g
(**MLE**)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3244.03 kcal; Białko ogółem: 130.30 g; Tłuszcz: 126.97 g; Węglowodany ogółem: 426.62 g; Witamina C: 120.43 mg; Wapń: 1338.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1212.64 ug; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; WW: 42.66 Por; Potas: 4971.77 mg; Sód: 5170.66 mg; Fosfor: 2389.47 mg; Żelazo: 12.36 mg; Witamina B12: 10.16 ug; Magnez: 465.46 mg; Witamina D: 1.20 ug;

29.03.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)

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

masło 20g 20 g
(**MLE**)

mortadela 57 g

mortadela 36 g

musztarda 11 g
(**GOR**)

ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

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

paprykarz wieprzowy -projekt 205 g
(**GLU, MLE**)

kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)

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

konserwa rybna 1 szt 240 g
(**RYB**)

twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)

sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3141.97 kcal; Białko ogółem: 133.21 g; Tłuszcz: 139.75 g; Węglowodany ogółem: 365.75 g; Witamina C: 52.14 mg; Wapń: 1412.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1227.96 ug; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; WW: 36.65 Por; Potas: 3762.03 mg; Sód: 7961.52 mg; Fosfor: 2539.11 mg; Żelazo: 18.38 mg; Witamina B12: 37.40 ug; Magnez: 428.99 mg; Witamina D: 21.05 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**)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
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
ryba w folii z jarzynami 80 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2865.20 kcal; Białko ogółem: 123.32 g;
Tłuszcz: 113.42 g; Węglowodany
ogółem: 368.18 g; Witamina C: 72.72
mg; Wapń: 826.65 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2019.36 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.87 g; WW: 37.02 Por;
Potas: 3937.91 mg; Sód: 9486.26 mg;
Fosfor: 2173.28 mg; Żelazo: 13.69 mg;
Witamina B12: 8.46 ug; Magnez:
438.02 mg; Witamina D: 2.76 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
szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
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
ryba w folii z jarzynami 80 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2840.40 kcal; Białko ogółem: 123.68 g;
Tłuszcz: 110.22 g; Węglowodany
ogółem: 368.70 g; Witamina C: 72.92
mg; Wapń: 839.98 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1992.56 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.87 g; WW: 37.06 Por;
Potas: 3954.71 mg; Sód: 8325.96 mg;
Fosfor: 2183.24 mg; Żelazo: 13.69 mg;
Witamina B12: 8.50 ug; Magnez:
430.72 mg; Witamina D: 2.74 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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 30g 30 g
(**GLU**)
szynka konserwowa 36 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(**GLU, SEL**)
kasza jęczmienna 200 g
(**GLU**)
surówka z selera 100 g
(**MLE**)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2834.30 kcal; Białko ogółem: 128.20 g;
Tłuszcz: 109.39 g; Węglowodany
ogółem: 366.54 g; Witamina C: 67.61
mg; Wapń: 579.92 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1941.68 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.15 g; WW: 36.74 Por;
Potas: 3870.09 mg; Sód: 9978.23 mg;
Fosfor: 2127.46 mg; Żelazo: 14.60 mg;
Witamina B12: 7.62 ug; Magnez:
444.26 mg; Witamina D: 2.74 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(**GLU, MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
ser do chleba 125 g
(**MLE**)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

szpinakowa z ryżem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
kasza jęczmienna z mieszanką
meksykańską 350 g
(**GLU**)
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
konserwa rybna 1 szt 240 g
(**RYB**)
twaróg 50 g 50 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :

2799.40 kcal; Białko ogółem: 107.53 g;
Tłuszcz: 112.92 g; Węglowodany
ogółem: 367.33 g; Witamina C: 109.63
mg; Wapń: 1478.80 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1399.26 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.94 g; WW: 36.82 Por;
Potas: 3707.63 mg; Sód: 5640.47 mg;
Fosfor: 2403.41 mg; Żelazo: 16.49 mg;
Witamina B12: 36.69 ug; Magnez:
381.22 mg; Witamina D: 20.53 ug;