

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

30.03.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150g 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- kiełbasa żywiecka 57 g
- ser żółty 36g 36 g (MLE)
- ogórek świeży 50 g

Obiad

- rosolnik 500 ml (SEL)
- pieczeń z karczku-projekt 205 g (GLU, SEL)
- 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
- pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR)
- sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3157.53 kcal; Białko ogółem: 128.74 g; Tłuszcz: 139.49 g; Węglowodany ogółem: 417.02 g; Witamina C: 509.40 mg; Wapń: 1679.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3224.70 ug; Błonnik pokarmowy: 77.68 g; WW: 40.85 Por; Potas: 8763.54 mg; Sód: 10624.87 mg; Fosfor: 2109.27 mg; Żelazo: 32.36 mg; Witamina B12: 13.85 ug; Magnez: 513.62 mg; Witamina D: 2.52 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150g 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
- ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- rosolnik 500 ml (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
- pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR)
- sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3076.89 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 151.76 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; Witamina C: 209.04 mg; Wapń: 924.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3575.52 ug; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; WW: 34.41 Por; Potas: 4807.50 mg; Sód: 11202.21 mg; Fosfor: 1839.77 mg; Żelazo: 16.25 mg; Witamina B12: 13.73 ug; Magnez: 419.60 mg; Witamina D: 2.43 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150g 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
- ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- rosolnik 500 ml (SEL)
- pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- buraczki zasmażane 130 g (GLU, MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150g 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- ryba w folii z jarzynami 80 g
- sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3047.68 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 143.13 g; Węglowodany ogółem: 353.23 g; Witamina C: 107.13 mg; Wapń: 830.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1588.65 ug; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; WW: 35.35 Por; Potas: 4875.04 mg; Sód: 9158.67 mg; Fosfor: 1957.99 mg; Żelazo: 13.11 mg; Witamina B12: 8.13 ug; Magnez: 433.92 mg; Witamina D: 2.36 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

- chleb 150g 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- kiełbasa żywiecka 57 g
- ser żółty 36g 36 g (MLE)
- ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

- chleb 30g 30 g (GLU)
- jogurt naturalny 150 g

Obiad

- rosolnik 500 ml (SEL)
- pieczeń wieprzowa-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)
- ryba w folii z jarzynami 80 g

Kolacja

- herbata b/c 500 ml

- chleb 150g 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR)
- sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3305.31 kcal; Białko ogółem: 159.97 g; Tłuszcz: 140.42 g; Węglowodany ogółem: 427.27 g; Witamina C: 608.34 mg; Wapń: 1581.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3828.32 ug; Błonnik pokarmowy: 85.09 g; WW: 41.75 Por; Potas: 9603.06 mg; Sód: 11650.47 mg; Fosfor: 2538.78 mg; Żelazo: 33.81 mg; Witamina B12: 17.30 ug; Magnez: 616.90 mg; Witamina D: 2.91 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150g 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser żółty 36g 36 g (MLE)
- jajko 50 g (JAJ)
- ogórek świeży 50 g

Obiad

- jarzynowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- kotlety sojowy 6szt 6 szt (GLU, JAJ)
- ziemniaki 250 250 g
- kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2985.06 kcal; Białko ogółem: 116.41 g; Tłuszcz: 106.28 g; Węglowodany ogółem: 480.33 g; Witamina C: 537.00 mg; Wapń: 1889.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1828.02 ug; Błonnik pokarmowy: 95.44 g; WW: 47.32 Por; Potas: 9926.17 mg; Sód: 6047.75 mg; Fosfor: 2364.62 mg; Żelazo: 34.75 mg; Witamina B12: 3.65 ug; Magnez: 648.91 mg; Witamina D: 1.88 ug;

31.03.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy podstawa projekt 205 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
jajko 50 g
(*JAJ*)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2757.74 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 101.69 g; Węglowodany ogółem: 387.15 g; Witamina C: 99.37 mg; Wapń: 836.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 922.06 ug; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; WW: 38.77 Por; Potas: 4213.78 mg; Sód: 5981.46 mg; Fosfor: 1658.50 mg; Żelazo: 13.90 mg; Witamina B12: 4.54 ug; Magnez: 369.73 mg; Witamina D: 2.71 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

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

gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(*GLU, 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
jajko 50 g
(*JAJ*)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2880.04 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 111.49 g; Węglowodany ogółem: 389.22 g; Witamina C: 85.58 mg; Wapń: 834.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1291.26 ug; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; WW: 38.96 Por; Potas: 4324.21 mg; Sód: 6894.70 mg; Fosfor: 1734.11 mg; Żelazo: 14.35 mg; Witamina B12: 4.88 ug; Magnez: 382.88 mg; Witamina D: 3.01 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)
miod 25 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
buraki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2847.74 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 108.24 g; Węglowodany ogółem: 390.16 g; Witamina C: 85.58 mg; Wapń: 815.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1160.06 ug; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; WW: 39.03 Por; Potas: 4401.31 mg; Sód: 7135.80 mg; Fosfor: 1720.91 mg; Żelazo: 13.53 mg; Witamina B12: 4.19 ug; Magnez: 390.48 mg; Witamina D: 2.18 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg ze szczypiorkiem 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

koperkowa zabelana z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko 50 g
(*JAJ*)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2825.00 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 121.15 g; Węglowodany ogółem: 346.35 g; Witamina C: 115.41 mg; Wapń: 429.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1602.01 ug; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; WW: 34.54 Por; Potas: 3944.52 mg; Sód: 7806.87 mg; Fosfor: 1705.92 mg; Żelazo: 13.87 mg; Witamina B12: 4.02 ug; Magnez: 360.37 mg; Witamina D: 2.80 ug;

wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Śniadanie
kakao 450 ml (<i>MLE</i>)
chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>)
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
twaróg na słodko 100 g (<i>MLE</i>)
miod 25 g
jabłko 1 szt
Obiad
koperkowa zabelana z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>)
leniwe pierogi-pilotaż 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
jajko 50 g (<i>JAJ</i>)
serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2954.94 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 84.45 g; Węglowodany ogółem: 452.79 g; Witamina C: 57.12 mg; Wapń: 1017.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1068.06 ug; Błonnik pokarmowy: 24.95 g; WW: 45.49 Por; Potas: 3054.10 mg; Sód: 4069.77 mg; Fosfor: 1836.65 mg; Żelazo: 10.91 mg; Witamina B12: 6.31 ug; Magnez: 295.03 mg; Witamina D: 2.01 ug;

01.04.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)
chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>)
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
kiełbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g (<i>SOJ, SEL</i>)
chrzan 20 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
szpinakowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g (<i>GLU, MLE</i>)
ziemniaki 250 250 g
marchewka gotowana 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>)
schab gotowany 30 g
jabłko 1 szt
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2796.17 kcal; Białko ogółem: 129.00 g;
Tłuszcz: 100.96 g; Węglowodany
ogółem: 370.45 g; Witamina C: 124.19
mg; Wapń: 884.64 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3333.84 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.89 g; WW: 37.13 Por;
Potas: 4769.63 mg; Sód: 8248.50 mg;
Fosfor: 1937.19 mg; Żelazo: 12.87 mg;
Witamina B12: 4.97 ug; Magnez:
411.71 mg; Witamina D: 1.78 ug;

łatwo strawna

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)
chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>)
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
parówki drobiowe 120 g (<i>SOJ</i>)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
szpinakowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
ziemniaki 250 250 g
marchewka gotowana 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>)
schab gotowany 30 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2640.23 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 86.06 g; Węglowodany ogółem: 376.69 g; Witamina C: 108.49 mg; Wapń: 914.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3582.64 ug; Błonnik pokarmowy: 31.89 g; WW: 37.72 Por; Potas: 4489.82 mg; Sód: 8093.16 mg; Fosfor: 1807.61 mg; Żelazo: 11.90 mg; Witamina B12: 4.30 ug; Magnez: 402.10 mg; Witamina D: 1.45 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)
chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>)
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
szpinakowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
ziemniaki 250 250 g
marchewka gotowana 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g (<i>MLE</i>)
schab gotowany 30 g
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2525.39 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 76.70 g; Węglowodany ogółem: 367.84 g; Witamina C: 103.50 mg; Wapń: 864.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3550.52 ug; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; WW: 36.88 Por; Potas: 4558.06 mg; Sód: 7973.10 mg; Fosfor: 1848.65 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina B12: 4.28 ug; Magnez: 404.06 mg; Witamina D: 1.16 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>)
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)
parówki drobiowe 120 g (<i>SOJ</i>)
sałatka z pieczarek 50g 50 g (<i>JAJ, MLE</i>)
pomidor 50 g 50 g
2. śniadanie
chleb 30g 30 g (<i>GLU</i>)
maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>)
Obiad
szpinakowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
ziemniaki 250 250 g
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (<i>GLU</i>)
napój z owoców b/cukru 400 ml
Podwieczorek
chleb 30g 30 g (<i>GLU</i>)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sałatka z pora 1/2 50 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
schab gotowany 30 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2839.34 kcal; Białko ogółem: 132.29 g; Tłuszcz: 104.23 g; Węglowodany ogółem: 375.38 g; Witamina C: 196.01 mg; Wapń: 872.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1732.29 ug; Błonnik pokarmowy: 38.51 g; WW: 37.62 Por; Potas: 4668.03 mg; Sód: 8658.40 mg; Fosfor: 2024.32 mg; Żelazo: 15.53 mg; Witamina B12: 4.49 ug; Magnez: 432.68 mg; Witamina D: 2.99 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 pieczarek 50g 50 g
(*JAJ, MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

naleśniki z serem białym opiekane 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
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
sałatka z pora 1/2 50 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3194.93 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 124.76 g; Węglowodany ogółem: 424.10 g; Witamina C: 87.79 mg; Wapń: 1586.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1669.66 ug; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; WW: 42.61 Por; Potas: 2763.36 mg; Sód: 4786.53 mg; Fosfor: 2351.79 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina B12: 7.07 ug; Magnez: 289.05 mg; Witamina D: 2.78 ug;

02.04.2025

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

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
rozbratle woł-drobiowe duszone z jarzynami -projekt 205 g
(*GLU, MLE*)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka podstawowa 50 g
mandarynka 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2966.78 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 128.45 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; Witamina C: 160.15 mg; Wapń: 1187.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1670.40 ug; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; WW: 36.88 Por; Potas: 4719.72 mg; Sód: 10030.89 mg; Fosfor: 2146.19 mg; Żelazo: 16.42 mg; Witamina B12: 21.27 ug; Magnez: 460.32 mg; Witamina D: 11.42 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pulpet woł-drobiowy-projekt 100 g
(*JAJ*)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
mandarynka 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2757.18 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 114.65 g; Węglowodany ogółem: 351.59 g; Witamina C: 130.99 mg; Wapń: 983.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1327.12 ug; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; WW: 35.14 Por; Potas: 4241.34 mg; Sód: 12278.57 mg; Fosfor: 1827.98 mg; Żelazo: 12.81 mg; Witamina B12: 5.66 ug; Magnez: 427.53 mg; Witamina D: 2.10 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pulpet woł-drobiowy-projekt 100 g
(*JAJ*)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g
mandarynka 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2712.68 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 109.63 g; Węglowodany ogółem: 352.21 g; Witamina C: 127.99 mg; Wapń: 953.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2243.62 ug; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; WW: 35.21 Por; Potas: 4312.84 mg; Sód: 11897.62 mg; Fosfor: 1829.10 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina B12: 5.74 ug; Magnez: 418.03 mg; Witamina D: 2.10 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g 2. śniadanie chleb 30g 30 g (<i>GLU</i>) twaróg na słono 50 g (<i>MLE</i>) Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) pulpet woł-drobiowy-projekt 100 g (<i>JAJ</i>) sos śmietanowy-ziolowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30g 30 g (<i>GLU</i>) kielbasa żywiecka- 36 g Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) pasta z kurczaka dieta 50g 50 g mandarynka 100 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt	Wartości odżywcze: Energia : 2848.16 kcal; Białko ogółem: 124.28 g; Tłuszcz: 124.78 g; Węglowodany ogółem: 339.47 g; Witamina C: 126.92 mg; Wapń: 750.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1296.62 ug; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; WW: 33.77 Por; Potas: 4311.39 mg; Sód: 12619.52 mg; Fosfor: 2030.51 mg; Żelazo: 17.27 mg; Witamina B12: 20.62 ug; Magnez: 445.17 mg; Witamina D: 11.80 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) ser ziarnisty 150 g ogórek świeży 50 g Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) papryka fasz.,ryżem, pieczarkamii ,serem żółtym 350 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) ryba w folii z jarzynami 80 g mandarynka 100 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt	Wartości odżywcze: Energia : 2861.28 kcal; Białko ogółem: 135.65 g; Tłuszcz: 116.33 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; Witamina C: 507.67 mg; Wapń: 1822.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2921.68 ug; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; WW: 35.27 Por; Potas: 3975.04 mg; Sód: 8199.12 mg; Fosfor: 2723.96 mg; Żelazo: 13.42 mg; Witamina B12: 25.85 ug; Magnez: 422.57 mg; Witamina D: 11.74 ug; 03.04.2025 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) pasta z jajek 50g 50 g (<i>JAJ</i>) sałata -projekt 15 g Obiad selerowa z ryżem zabiela. 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kotlet schabowy -projekt 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) ziemniaki 250 250 g surówka coleslaw kolorowa 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g mortadela 36 g mortadela 57 g ogórek kiszony 50 g 50 g	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2758.27 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 117.44 g; Węglowodany ogółem: 353.95 g; Witamina C: 119.48 mg; Wapń: 790.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1144.80 ug; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; WW: 35.44 Por; Potas: 3956.66 mg; Sód: 8681.00 mg; Fosfor: 1647.18 mg; Żelazo: 12.80 mg; Witamina B12: 4.59 ug; Magnez: 362.95 mg; Witamina D: 3.04 ug; łatwo strawna Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) pasta z jajek 50g 50 g (<i>JAJ</i>) sałata -projekt 15 g Obiad selerowa z ryżem zabiela. 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>)	kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2373.63 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 86.99 g; Węglowodany ogółem: 321.60 g; Witamina C: 59.97 mg; Wapń: 706.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 985.19 ug; Błonnik pokarmowy: 23.24 g; WW: 32.23 Por; Potas: 3819.68 mg; Sód: 8278.97 mg; Fosfor: 1703.20 mg; Żelazo: 11.28 mg; Witamina B12: 4.36 ug; Magnez: 355.96 mg; Witamina D: 2.67 ug; niskotłuszczowe Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata wiosenna z sałaty ziel. i pomidora 100 g Obiad selerowa z ryżem zabiela. 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2405.88 kcal; Białko ogółem: 96.38 g;
Tłuszcz: 88.69 g; Węglowodany
ogółem: 326.02 g; Witamina C: 73.07
mg; Wapń: 724.24 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 856.79 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.98 g; WW: 32.66 Por;
Potas: 4114.73 mg; Sód: 9121.62 mg;
Fosfor: 1745.68 mg; Żelazo: 11.35 mg;
Witamina B12: 4.01 ug; Magnez:
374.01 mg; Witamina D: 2.09 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
serek homogenizowany naturalny 75 g
(*MLE*)

Obiad

selerowa z ryżem zabel. 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g

sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek
chleb 30g 30 g
(*GLU*)
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
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2442.68 kcal; Białko ogółem: 97.47 g;
Tłuszcz: 97.81 g; Węglowodany
ogółem: 316.24 g; Witamina C: 61.33
mg; Wapń: 353.50 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 923.04 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.28 g; WW: 31.53 Por;
Potas: 3464.54 mg; Sód: 8854.68 mg;
Fosfor: 1615.67 mg; Żelazo: 11.82 mg;
Witamina B12: 3.72 ug; Magnez:
338.06 mg; Witamina D: 2.71 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*)

pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)
sałata -projekt 15 g

Obiad
selerowa z ryżem zabel. 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kluski śląskie projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
sos pieczarkowy 130 ml
(*GLU, MLE*)
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
smalczyk z fasoli 100 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3288.59 kcal; Białko ogółem: 94.38 g;
Tłuszcz: 111.03 g; Węglowodany
ogółem: 515.32 g; Witamina C: 160.03
mg; Wapń: 1079.76 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1270.00 ug; Błonnik
pokarmowy: 41.26 g; WW: 51.51 Por;
Potas: 4991.55 mg; Sód: 5856.09 mg;
Fosfor: 1934.81 mg; Żelazo: 15.19 mg;
Witamina B12: 4.43 ug; Magnez:
447.25 mg; Witamina D: 2.63 ug;

04.04.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

fasolowa z ziemniakami 500 ml
makaron z jabłkami i
cynamonem-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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2982.60 kcal; Białko ogółem: 93.07 g;
Tłuszcz: 88.48 g; Węglowodany
ogółem: 488.55 g; Witamina C: 76.31
mg; Wapń: 1322.29 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1521.85 ug; Błonnik
pokarmowy: 39.57 g; WW: 48.82 Por;
Potas: 3710.56 mg; Sód: 9168.18 mg;
Fosfor: 1756.09 mg; Żelazo: 13.74 mg;
Witamina B12: 3.94 ug; Magnez:
425.56 mg; Witamina D: 1.70 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

marmolada 40g 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500
ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron z jabłkami i
cynamonem-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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2789.34 kcal; Białko ogółem: 75.68 g;
Tłuszcz: 79.94 g; Węglowodany
ogółem: 469.69 g; Witamina C: 81.13
mg; Wapń: 757.29 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1411.94 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.33 g; WW: 46.93 Por;
Potas: 3465.45 mg; Sód: 6537.38 mg;
Fosfor: 1386.15 mg; Żelazo: 10.78 mg;
Witamina B12: 2.96 ug; Magnez:
335.72 mg; Witamina D: 1.64 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
szynka łopatkowa 36g 36 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Obiad

solferino zabelana dieta
niskotłuszczowa 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron z jabłkami i
cynamonem-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
sałatka jarzynowa -diety
niskotłuszczowe 100 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2781.14 kcal; Białko ogółem: 75.54 g;
Tłuszcz: 77.73 g; Węglowodany
ogółem: 474.70 g; Witamina C: 83.02
mg; Wapń: 792.68 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1939.34 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.24 g; WW: 47.48 Por;
Potas: 3635.77 mg; Sód: 6738.54 mg;
Fosfor: 1418.55 mg; Żelazo: 10.77 mg;
Witamina B12: 3.02 ug; Magnez:
345.02 mg; Witamina D: 1.62 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)

pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)

Obiad

solferino zabelana z ziemniakami 500
ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron z piersią z kurczaka i
mieszanką warzywną 300 g
(*GLU, JAJ*)
napój z owoców 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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2602.44 kcal; Białko ogółem: 103.60 g;
Tłuszcz: 102.11 g; Węglowodany
ogółem: 342.96 g; Witamina C: 96.61
mg; Wapń: 672.81 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2683.49 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.25 g; WW: 34.11 Por;
Potas: 3349.62 mg; Sód: 5906.67 mg;
Fosfor: 1929.32 mg; Żelazo: 13.44 mg;
Witamina B12: 6.97 ug; Magnez:
328.33 mg; Witamina D: 1.96 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
jogurt naturalny 150 g

Obiad

fasolowa z ziemniakami 500 ml
makaron z jabłkami i
cynamonem-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
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2979.40 kcal; Białko ogółem: 92.96 g;
Tłuszcz: 84.16 g; Węglowodany
ogółem: 497.45 g; Witamina C: 77.81
mg; Wapń: 1574.89 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1545.85 ug; Błonnik
pokarmowy: 39.57 g; WW: 49.68 Por;
Potas: 3882.96 mg; Sód: 8919.88 mg;
Fosfor: 1864.29 mg; Żelazo: 13.49 mg;
Witamina B12: 4.50 ug; Magnez:
443.46 mg; Witamina D: 1.53 ug;

05.04.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

barszcz czerwony z ziemniakami 500
ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z indyka podstawa projekt 205 g
(*GLU*)
ryż 200 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
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
pieczeń rzymska 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2878.60 kcal; Białko ogółem: 120.74 g;
Tłuszcz: 112.95 g; Węglowodany
ogółem: 369.63 g; Witamina C: 68.67
mg; Wapń: 1205.13 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1226.76 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.33 g; WW: 37.07 Por;
Potas: 3955.81 mg; Sód: 8692.01 mg;
Fosfor: 2346.25 mg; Żelazo: 11.70 mg;
Witamina B12: 5.13 ug; Magnez:
384.22 mg; Witamina D: 1.40 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

barszcz czerwony z ziemniakami 500
ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)
ryż 200 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
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2870.20 kcal; Białko ogółem: 119.17 g;
Tłuszcz: 112.51 g; Węglowodany
ogółem: 371.50 g; Witamina C: 74.92
mg; Wapń: 929.28 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1093.31 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.23 g; WW: 37.26 Por;
Potas: 4111.31 mg; Sód: 8754.21 mg;
Fosfor: 1958.60 mg; Żelazo: 11.04 mg;
Witamina B12: 4.92 ug; Magnez:
375.62 mg; Witamina D: 1.26 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE) chleb 150g 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g	chleb 150g 150 g (GLU) masło 20g 20 g (MLE) ser do chleba smakowy 125 g (MLE) szynka konserwowa 36 g ogórek kiszony 50 g 50 g
Obiad barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	2. śniadanie chleb 30g 30 g (GLU) jajko 50 g (JAJ) Obiad barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU) ryż 200 g surówka z selera 100 g (MLE) napój owocowy b/cukru 400 ml
Kolacja herbata 500 ml chleb 150g 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g	Podwieczorek chleb 30g 30 g (GLU) pierś z kurczaka 30g 30 g Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150g 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) szynka łopatkowa 57 g
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2845.40 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 109.31 g; Węglowodany ogółem: 372.02 g; Witamina C: 75.12 mg; Wapń: 942.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1066.51 ug; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; WW: 37.30 Por; Potas: 4128.11 mg; Sód: 7593.91 mg; Fosfor: 1968.56 mg; Żelazo: 11.03 mg; Witamina B12: 4.96 ug; Magnez: 368.32 mg; Witamina D: 1.24 ug;	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt

cukrzyca 5

Śniadanie

Wartości odżywcze: Energia : 2864.05 kcal; Białko ogółem: 131.69 g; Tłuszcz: 111.04 g; Węglowodany ogółem: 363.31 g; Witamina C: 66.73 mg; Wapń: 501.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1345.43 ug; Błonnik pokarmowy: 31.28 g; WW: 36.28 Por; Potas: 3970.24 mg; Sód: 8939.83 mg; Fosfor: 1961.08 mg; Żelazo: 12.73 mg; Witamina B12: 4.40 ug; Magnez: 379.66 mg; Witamina D: 2.03 ug;	Wartości odżywcze: Energia : 3394.27 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 142.85 g; Węglowodany ogółem: 469.15 g; Witamina C: 142.00 mg; Wapń: 926.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1213.94 ug; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; WW: 46.97 Por; Potas: 3210.66 mg; Sód: 4754.96 mg; Fosfor: 1456.94 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina B12: 3.49 ug; Magnez: 341.83 mg; Witamina D: 1.31 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 barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z truskawkami -projekt 350 g napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja herbata 500 ml chleb 150g 150 g (GLU) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (MLE) miód 50 g	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt