

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

13.04.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150g 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
jabłko 1 szt
Obiad
zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g (GLU, MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
jajko 100 g (JAJ)
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2926.98 kcal; Białko ogółem: 128.77 g; Tłuszcz: 111.85 g; Węglowodany ogółem: 375.03 g; Witamina C: 94.25 mg; Wapń: 899.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1347.58 ug; Błonnik pokarmowy: 27.44 g; WW: 37.56 Por; Potas: 4934.28 mg; Sód: 9489.55 mg; Fosfor: 2093.44 mg; Żelazo: 14.94 mg; Witamina B12: 5.92 ug; Magnez: 424.14 mg; Witamina D: 4.27 ug;
łatwo strawna
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150g 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
jabłko 1 szt
Obiad
zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g (GLU, MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
jajko 100 g (JAJ)
pomidor 50 g 50 g

sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2926.98 kcal; Białko ogółem: 128.77 g; Tłuszcz: 111.85 g; Węglowodany ogółem: 375.03 g; Witamina C: 94.25 mg; Wapń: 899.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1347.58 ug; Błonnik pokarmowy: 27.44 g; WW: 37.56 Por; Potas: 4934.28 mg; Sód: 9489.55 mg; Fosfor: 2093.44 mg; Żelazo: 14.94 mg; Witamina B12: 5.92 ug; Magnez: 424.14 mg; Witamina D: 4.27 ug;
niskotłuszczowe
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150g 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
jabłko gotowane 1 szt
Obiad
zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
buraczki zasmażane 130 g (GLU, MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g (GLU)

masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2903.59 kcal; Białko ogółem: 133.38 g; Tłuszcz: 107.41 g; Węglowodany ogółem: 374.43 g; Witamina C: 94.25 mg; Wapń: 861.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1091.52 ug; Błonnik pokarmowy: 27.44 g; WW: 37.46 Por; Potas: 5112.38 mg; Sód: 7378.23 mg; Fosfor: 2079.70 mg; Żelazo: 13.76 mg; Witamina B12: 4.70 ug; Magnez: 420.03 mg; Witamina D: 2.70 ug;
cukrzyca 5
Śniadanie
chleb 150g 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
jabłko 1 szt
2. śniadanie
chleb 30g 30 g (GLU)
jogurt naturalny 150 g
Obiad
zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU)

napój z owoców b/cukru 400 ml
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
jajko 100 g (JAJ)
pomidor 50 g 50 g
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2813.09 kcal; Białko ogółem: 144.08 g; Tłuszcz: 106.00 g; Węglowodany ogółem: 351.39 g; Witamina C: 137.20 mg; Wapń: 678.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1838.23 ug; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; WW: 35.14 Por; Potas: 4982.71 mg; Sód: 9687.77 mg; Fosfor: 2202.86 mg; Żelazo: 14.83 mg; Witamina B12: 5.24 ug; Magnez: 448.43 mg; Witamina D: 3.85 ug;
wegetariańska
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150g 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
dżem 40g 40 g
jabłko 1 szt
Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)					
zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) gzik projekt 130 g (<i>MLE</i>) ziemniaki 4 szt 4 szt bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (<i>GLU</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml		twaróg 100 g (<i>MLE</i>) dżem 40g 40 g mandarynka 100 g Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g (<i>GLU, SEL</i>) makaron spaghetti 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml		mandarynka 100 g Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g (<i>GLU, SEL</i>) makaron nitki 200 g napój owocowy z jabłek 400 ml	
Kolacja herbata 500 ml chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (<i>JAJ</i>) pomidor 50 g 50 g sałata -projekt 15 g		Kolacja herbata 500 ml chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g		Kolacja herbata 500 ml chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g	
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2557.28 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 79.55 g; Węglowodany ogółem: 396.17 g; Witamina C: 144.41 mg; Wapń: 959.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1626.49 ug; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; WW: 39.76 Por; Potas: 3964.31 mg; Sód: 6869.13 mg; Fosfor: 1633.87 mg; Żelazo: 11.99 mg; Witamina B12: 5.22 ug; Magnez: 337.48 mg; Witamina D: 2.44 ug;		Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3041.62 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 108.74 g; Węglowodany ogółem: 427.79 g; Witamina C: 117.36 mg; Wapń: 813.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1300.93 ug; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; WW: 42.81 Por; Potas: 3855.93 mg; Sód: 4805.12 mg; Fosfor: 1670.96 mg; Żelazo: 14.28 mg; Witamina B12: 5.08 ug; Magnez: 367.40 mg; Witamina D: 2.14 ug;		Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2768.48 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 91.15 g; Węglowodany ogółem: 394.34 g; Witamina C: 113.34 mg; Wapń: 796.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1237.61 ug; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; WW: 39.52 Por; Potas: 3969.35 mg; Sód: 7351.37 mg; Fosfor: 1791.32 mg; Żelazo: 14.75 mg; Witamina B12: 5.52 ug; Magnez: 381.02 mg; Witamina D: 2.45 ug;	
14.04.2025 2b podstawowa		łatwo strawna		niskotłuszczowe	
Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg 100 g (<i>MLE</i>) dżem 40g 40 g		Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg 100 g (<i>MLE</i>) dżem 40g 40 g		Śniadanie chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg 100 g (<i>MLE</i>) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) mandarynka 100 g	
				cukrzyca 5	
				2. śniadanie chleb 30g 30 g (<i>GLU</i>) schab gotowany 30 g Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g (<i>GLU, SEL</i>) makaron spaghetti 200 g napój z owoców b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30g 30 g (<i>GLU</i>) twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2741.75 kcal; Białko ogółem: 136.18 g; Tłuszcz: 94.51 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; Witamina C: 113.10 mg; Wapń: 395.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1339.39 ug; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; WW: 36.06 Por; Potas: 3953.23 mg; Sód: 7940.05 mg; Fosfor: 1881.96 mg; Żelazo: 15.76 mg; Witamina B12: 5.03 ug; Magnez: 371.77 mg; Witamina D: 2.86 ug; vegetariańska Śniadanie	

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg 100 g (<i>MLE</i>) dżem 40g 40 g mandarynka 100 g	Obiad ziemniaczana 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) spaghetti wegetariańskie-pilotaz 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml	Kolacja herbata 500 ml chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g pasta z jarzyn i fasoli 100 g sałatka wiosennna z pomidorami 100 g	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 3116.37 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 104.52 g; Węglowodany ogółem: 468.81 g; Witamina C: 146.05 mg; Wapń: 1525.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2321.36 ug; Błonnik pokarmowy: 39.29 g; WW: 46.98 Por; Potas: 4403.93 mg; Sód: 5101.45 mg; Fosfor: 1984.71 mg; Żelazo: 15.27 mg; Witamina B12: 4.36 ug; Magnez: 454.40 mg; Witamina D: 1.33 ug;
15.04.2025			
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>) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek kiszony 50 g 50 g	Obiad selerowa z makaronem zabelana 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym projekt 205 g (<i>GLU, MLE</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 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 topiony 100 g (<i>MLE</i>) pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>) sałata -projekt 15 g	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2839.18 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz: 125.01 g; Węglowodany ogółem: 337.93 g; Witamina C: 73.59 mg; Wapń: 1116.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3516.55 ug; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; WW: 33.82 Por; Potas: 4244.65 mg; Sód: 9122.85 mg; Fosfor: 2258.58 mg; Żelazo: 12.52 mg; Witamina B12: 8.55 ug; Magnez: 393.17 mg; Witamina D: 2.14 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>) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g sałata -projekt 15 g	Obiad selerowa z makaronem zabelana 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 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>) pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>) sałata -projekt 15 g	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
---------------	--	---	--	--

Wartości odżywcze: Energia : 2768.83 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 120.54 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; Witamina C: 66.45 mg; Wapń: 841.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3573.75 ug; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; WW: 33.83 Por; Potas: 4142.54 mg; Sód: 8995.27 mg; Fosfor: 1775.82 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina B12: 8.49 ug; Magnez: 379.32 mg; Witamina D: 1.54 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 łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g sałata -projekt 15 g	Obiad selerowa z makaronem zabelana 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 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>) szynka konserwowa 57 g
--	------------------------	--	--	---

sałata -projekt 15 g	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt Wartości odżywcze: Energia : 2683.43 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 112.40 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; Witamina C: 64.45 mg; Wapń: 823.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2471.45 ug; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; WW: 33.33 Por; Potas: 4154.56 mg; Sód: 8676.43 mg; Fosfor: 1791.54 mg; Żelazo: 9.87 mg; Witamina B12: 4.10 ug; Magnez: 377.92 mg; Witamina D: 1.31 ug;	cukrzyca 5	Śniadanie chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 57 g szynka łopatkowa 36g 36 g sałata -projekt 15 g	2. śniadanie chleb 30g 30 g (<i>GLU</i>) maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>)	Obiad selerowa z makaronem zabelana 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) pierś duszona w sosie-dieta projekt 205 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z marchwii i jabłek 100 g (<i>MLE</i>) napój z owoców b/cukru 400 ml	Podwieczorek chleb 30g 30 g (<i>GLU</i>)
----------------------	---	-------------------	--	--	---	---

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

szynka łopatkowa 36g 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2774.70 kcal; Białko ogółem: 117.71 g;
Tłuszcz: 119.81 g; Węglowodany
ogółem: 334.19 g; Witamina C: 67.81
mg; Wapń: 867.33 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3643.85 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.69 g; WW: 33.34 Por;
Potas: 4046.00 mg; Sód: 9877.28 mg;
Fosfor: 2133.58 mg; Żelazo: 13.19 mg;
Witamina B12: 7.70 ug; Magnez:
390.02 mg; Witamina D: 1.77 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
sałata -projekt 15 g

Obiad

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

racuchy z jabłkami 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
smalczyk z fasoli 100 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3299.41 kcal; Białko ogółem: 108.30 g;
Tłuszcz: 117.55 g; Węglowodany
ogółem: 492.40 g; Witamina C: 90.79
mg; Wapń: 1543.18 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2974.95 ug; Błonnik
pokarmowy: 43.94 g; WW: 49.51 Por;
Potas: 4002.25 mg; Sód: 5019.22 mg;
Fosfor: 2307.20 mg; Żelazo: 17.60 mg;
Witamina B12: 6.34 ug; Magnez:
406.83 mg; Witamina D: 2.91 ug;

16.04.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
parówka 60g 50 g
(*SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
mortadela panierowana-projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
kapusta biała zasmażana 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
kiełbasa żywiecka- 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2994.75 kcal; Białko ogółem: 120.82 g;
Tłuszcz: 132.77 g; Węglowodany
ogółem: 358.36 g; Witamina C: 167.12
mg; Wapń: 1220.44 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 827.22 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.90 g; WW: 35.72 Por;
Potas: 4239.14 mg; Sód: 7344.68 mg;
Fosfor: 2035.13 mg; Żelazo: 15.02 mg;
Witamina B12: 21.21 ug; Magnez:
377.04 mg; Witamina D: 11.43 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
parówka 60g 50 g
(*SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(*GLU, 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
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2687.19 kcal; Białko ogółem: 130.39 g;
Tłuszcz: 101.79 g; Węglowodany
ogółem: 340.97 g; Witamina C: 109.24
mg; Wapń: 879.25 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1143.90 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.47 g; WW: 34.14 Por;
Potas: 4383.74 mg; Sód: 6622.42 mg;
Fosfor: 1990.39 mg; Żelazo: 11.55 mg;
Witamina B12: 8.17 ug; Magnez:
403.35 mg; Witamina D: 1.99 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 57 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, 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
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2611.49 kcal; Białko ogółem: 132.95 g;
Tłuszcz: 92.93 g; Węglowodany
ogółem: 339.61 g; Witamina C: 106.24
mg; Wapń: 829.51 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2065.80 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.04 g; WW: 34.03 Por;
Potas: 4569.24 mg; Sód: 6390.87 mg;
Fosfor: 2044.91 mg; Żelazo: 10.91 mg;
Witamina B12: 8.28 ug; Magnez:
402.25 mg; Witamina D: 1.87 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
parówka 60g 50 g
(*SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2. śniadanie

- chleb 30g 30 g
(GLU)
- ser topiony 1/2szt 50 g
(MLE)
- Obiad
- jarzynowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
- schab duszony-dieta -projekt 205 g
(GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g
(GLU)
- napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

- chleb 30g 30 g
(GLU)
- 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
- ryba w folii z jarzynami 80 g
- szynka wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2771.96 kcal; Białko ogółem: 133.80 g; Tłuszcz: 113.65 g; Węglowodany ogółem: 337.55 g; Witamina C: 126.18 mg; Wapń: 659.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1310.00 ug; Błonnik pokarmowy: 33.79 g; WW: 33.64 Por; Potas: 4180.90 mg; Sód: 7179.24 mg; Fosfor: 2109.60 mg; Żelazo: 13.73 mg; Witamina B12: 7.46 ug; Magnez: 401.90 mg; Witamina D: 2.47 ug;

wegetariańska

- Śniadanie
- kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
- chleb 150g 150 g
(GLU)
- masło 20g 20 g
(MLE)
- ser ziarnisty 150 g
- powidło do zupy 40 g
- pomidor 50 g 50 g
- Obiad
- jarzynowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
- kopytka z masłem -projekt 350 g
(GLU, JAJ)
- koktajl owocowy 250 ml
(MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150g 150 g
(GLU)
- masło mix 20g 20 g
- konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
- ser do chleba 125 g
(MLE)
- ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3222.82 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 118.73 g; Węglowodany ogółem: 456.78 g; Witamina C: 148.22 mg; Wapń: 1381.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1045.02 ug; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; WW: 45.62 Por; Potas: 4603.63 mg; Sód: 4217.88 mg; Fosfor: 2128.89 mg; Żelazo: 14.26 mg; Witamina B12: 21.80 ug; Magnez: 377.44 mg; Witamina D: 10.71 ug;

17.04.2025

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 36g 36 g
(GLU, SOJ)
- ogórek świeży 50 g

Obiad

- neapolitańska z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
- gotabki b/zawijania -projekt 150 g
(GLU, JAJ)
- 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
- mielonka tyrolska 57 g
- mielonka tyrolska 36 g
- ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2802.78 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 109.74 g; Węglowodany ogółem: 369.11 g; Witamina C: 112.26 mg; Wapń: 1478.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1125.58 ug; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; WW: 36.96 Por; Potas: 3829.12 mg; Sód: 8982.11 mg; Fosfor: 1884.08 mg; Żelazo: 11.47 mg; Witamina B12: 4.93 ug; Magnez: 368.12 mg; Witamina D: 1.91 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

- neapolitańska z makaronem 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
- klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g
(JAJ)
- sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- surówka z selera 100 g
(MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150g 150 g
(GLU)
- masło mix 20g 20 g
- kielbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ)

kielbasa szynkowa wieprzowa 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2481.10 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 88.11 g; Węglowodany ogółem: 342.99 g; Witamina C: 92.27 mg; Wapń: 953.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1040.50 ug; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; WW: 34.36 Por; Potas: 4238.23 mg; Sód: 8568.87 mg; Fosfor: 1773.83 mg; Żelazo: 11.06 mg; Witamina B12: 4.26 ug; Magnez: 388.76 mg; Witamina D: 1.33 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

- neapolitańska z makaronem b/sera żółtego 500 ml
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
- pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(JAJ)
- sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- surówka z selera drobno starta 100 g
- 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
kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa szynkowa wieprzowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2394.33 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 83.38 g; Węglowodany ogółem: 335.59 g; Witamina C: 92.48 mg; Wapń: 750.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 953.34 ug; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; WW: 33.62 Por; Potas: 4274.68 mg; Sód: 8603.26 mg; Fosfor: 1674.55 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina B12: 3.95 ug; Magnez: 384.70 mg; Witamina D: 1.43 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
pasta z kurczaka dieta 50g 50 g

Obiad

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

klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 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*)
ryba w folii z jarzynami 80 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa szynkowa wieprzowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2705.22 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 104.27 g; Węglowodany ogółem: 334.90 g; Witamina C: 100.49 mg; Wapń: 1040.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1618.63 ug; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; WW: 33.39 Por; Potas: 4371.27 mg; Sód: 8723.91 mg; Fosfor: 2171.49 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina B12: 7.95 ug; Magnez: 433.41 mg; Witamina D: 2.28 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)
sałatka z pieczarek 50g 50 g
(*JAJ, MLE*)
ogórek świeży 50 g

Obiad

neapolitańska z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gołabki wegetariańskie b/zawijania-projekt 150 g
(*GLU, JAJ*)
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
twarog z rzodkiewką 100 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2703.53 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 92.29 g; Węglowodany ogółem: 390.99 g; Witamina C: 152.92 mg; Wapń: 1769.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2104.38 ug; Błonnik pokarmowy: 36.07 g; WW: 39.04 Por; Potas: 4102.27 mg; Sód: 7806.56 mg; Fosfor: 2185.38 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina B12: 5.44 ug; Magnez: 384.02 mg; Witamina D: 3.88 ug;

18.04.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

płatki owsiane 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 fasolą Jaś 500 ml
(*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
śledz w oleju 150 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3388.31 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 129.77 g; Węglowodany ogółem: 488.39 g; Witamina C: 62.31 mg; Wapń: 1014.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1400.24 ug; Błonnik pokarmowy: 38.57 g; WW: 48.82 Por; Potas: 3563.65 mg; Sód: 13894.35 mg; Fosfor: 1936.70 mg; Żelazo: 15.80 mg; Witamina B12: 11.76 ug; Magnez: 442.72 mg; Witamina D: 12.73 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

płatki owsiane 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*)
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
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3304.14 kcal; Białko ogółem: 82.14 g; Tłuszcz: 132.94 g; Węglowodany ogółem: 477.04 g; Witamina C: 86.39 mg; Wapń: 988.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1438.09 ug; Błonnik pokarmowy: 33.44 g; WW: 47.58 Por; Potas: 3497.40 mg; Sód: 7501.43 mg; Fosfor: 1616.96 mg; Żelazo: 12.38 mg; Witamina B12: 4.32 ug; Magnez: 374.02 mg; Witamina D: 1.83 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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*)
makaron z jabłkami d.
niskotłusz.-projekt 350 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
sałatka jarzynowa -diety
niskotłuszczowe 100 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
3302.64 kcal; Białko ogółem: 82.65 g;
Tłuszcz: 130.83 g; Węglowodany
ogółem: 483.55 g; Witamina C: 93.14
mg; Wapń: 1034.17 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2001.29 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.07 g; WW: 48.29 Por;
Potas: 3753.50 mg; Sód: 5625.88 mg;
Fosfor: 1658.21 mg; Żelazo: 12.59 mg;
Witamina B12: 4.38 ug; Magnez:
373.92 mg; Witamina D: 1.82 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 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*)
makaron ze szpinakiem 300 g
(*GLU, JAJ*)
napój z owoców b/cukru 400 ml
Podwieczorek
chleb 30g 30 g
(*GLU*)
serek do chleba 1/2szt 62,5 g
(*MLE*)
Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
3081.87 kcal; Białko ogółem: 87.71 g;
Tłuszcz: 152.02 g; Węglowodany
ogółem: 372.95 g; Witamina C: 130.47
mg; Wapń: 881.74 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2173.44 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.49 g; WW: 37.05 Por;
Potas: 3236.67 mg; Sód: 5949.32 mg;
Fosfor: 1508.28 mg; Żelazo: 13.64 mg;
Witamina B12: 3.81 ug; Magnez:
355.23 mg; Witamina D: 1.29 ug;

wegetariańska

Śniadanie
płatki owsiane 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 fasolą Jaś 500 ml
(*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
śledz w oleju 150 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
3388.31 kcal; Białko ogółem: 102.82 g;
Tłuszcz: 129.77 g; Węglowodany
ogółem: 488.39 g; Witamina C: 62.31
mg; Wapń: 1014.34 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1400.24 ug; Błonnik
pokarmowy: 38.57 g; WW: 48.82 Por;
Potas: 3563.65 mg; Sód: 13894.35 mg;
Fosfor: 1936.70 mg; Żelazo: 15.80 mg;
Witamina B12: 11.76 ug; Magnez:
442.72 mg; Witamina D: 12.73 ug;

19.04.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słońo 100 g
(*MLE*)
miód 25 g
jabłko 1 szt
Obiad
barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kasza jęczmienna z bukietem z warzyw
350 g
(*GLU*)
maślanka owocowa 200 ml
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150
g
(*MLE*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2586.69 kcal; Białko ogółem: 96.55 g;
Tłuszcz: 80.03 g; Węglowodany
ogółem: 395.48 g; Witamina C: 135.16
mg; Wapń: 1509.23 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1128.55 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.00 g; WW: 39.65 Por;
Potas: 3638.88 mg; Sód: 4299.62 mg;
Fosfor: 1927.16 mg; Żelazo: 10.17 mg;
Witamina B12: 5.19 ug; Magnez:
334.54 mg; Witamina D: 1.53 ug;

łatwo strawna

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słońo 100 g
(*MLE*)
miód 25 g
jabłko 1 szt
Obiad
barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kasza jęczmienna z bukietem z warzyw
350 g
(*GLU*)
maślanka owocowa 200 ml
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150
g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2510.69 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 72.91 g; Węglowodany ogółem: 395.44 g; Witamina C: 135.16 mg; Wapń: 1166.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1027.75 ug; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; WW: 39.65 Por; Potas: 3738.88 mg; Sód: 4371.22 mg; Fosfor: 1799.16 mg; Żelazo: 10.37 mg; Witamina B12: 4.51 ug; Magnez: 335.74 mg; Witamina D: 1.51 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słońo 100 g
(*MLE*)
miod 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kasza jęczmienna z warzywami -dieta niskotłuszczowa 350 g
(*GLU*)
maślanka owocowa 200 ml
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2487.09 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 72.89 g; Węglowodany ogółem: 393.96 g; Witamina C: 97.60 mg; Wapń: 1186.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2353.15 ug; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; WW: 39.51 Por; Potas: 3697.48 mg; Sód: 4491.64 mg; Fosfor: 1762.56 mg; Żelazo: 10.03 mg; Witamina B12: 4.51 ug; Magnez: 336.69 mg; Witamina D: 0.81 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słońo 100 g
(*MLE*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(*GLU*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
Obiad
barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g
(*GLU*)
maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2582.46 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 97.91 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; Witamina C: 114.30 mg; Wapń: 1548.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1397.20 ug; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3164.34 mg; Sód: 5116.48 mg; Fosfor: 2206.47 mg; Żelazo: 11.58 mg; Witamina B12: 5.58 ug; Magnez: 324.79 mg; Witamina D: 2.46 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słońo 100 g
(*MLE*)
miod 25 g
jabłko 1 szt

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g
(*GLU*)

maślanka owocowa 200 ml
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2586.69 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 80.03 g; Węglowodany ogółem: 395.48 g; Witamina C: 135.16 mg; Wapń: 1509.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1128.55 ug; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; WW: 39.65 Por; Potas: 3638.88 mg; Sód: 4299.62 mg; Fosfor: 1927.16 mg; Żelazo: 10.17 mg; Witamina B12: 5.19 ug; Magnez: 334.54 mg; Witamina D: 1.53 ug;