

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

20.04.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150g 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
jajko 100 g (JAJ)
buraki z chrzanem 130 g
Obiad
zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
schab duszony-nor -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
kiełbasa wiejska 100 g
musztarda 11 g (GOR)
babka piaskowa 100 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3100.69 kcal; Białko ogółem: 112.93 g;
Tłuszcz: 117.61 g; Węglowodany
ogółem: 421.60 g; Witamina C: 110.69
mg; Wapń: 844.87 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1193.96 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.27 g; WW: 42.21 Por;
Potas: 4644.29 mg; Sód: 11525.30 mg;
Fosfor: 1771.13 mg; Żelazo: 17.07 mg;
Witamina B12: 5.65 ug; Magnez:
417.09 mg; Witamina D: 4.63 ug;
łatwo strawna
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150g 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
jajko 100 g (JAJ)
buraki z jabłkiem 130 g
Obiad
zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150g 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka staropolska 57 g
szynka staropolska 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g
babka piaskowa 100 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3087.83 kcal; Białko ogółem: 118.14 g;
Tłuszcz: 113.18 g; Węglowodany
ogółem: 425.95 g; Witamina C: 188.60
mg; Wapń: 902.45 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1320.04 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.25 g; WW: 42.71 Por;
Potas: 4897.69 mg; Sód: 11090.71 mg;
Fosfor: 1801.50 mg; Żelazo: 15.71 mg;
Witamina B12: 5.39 ug; Magnez:
411.86 mg; Witamina D: 4.51 ug;
niskotłuszczowe
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150g 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
szynka konserwowa drobiowa 90 g
buraki z jabłkiem 130 g
Obiad
zupa pomidorowa 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
szynka staropolska 57 g
szynka staropolska 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g
babka piaskowa 100 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3071.19 kcal; Białko ogółem: 119.47 g;
Tłuszcz: 110.13 g; Węglowodany
ogółem: 427.69 g; Witamina C: 98.59
mg; Wapń: 771.81 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2062.55 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.81 g; WW: 42.85 Por;
Potas: 4915.69 mg; Sód: 7647.91 mg;
Fosfor: 1770.63 mg; Żelazo: 14.66 mg;
Witamina B12: 4.20 ug; Magnez:
392.68 mg; Witamina D: 2.96 ug;
cukrzyca 5
Śniadanie
chleb 150g 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
jajko 100 g (JAJ)
pomidor 50 g 50 g
2. śniadanie
chleb 30g 30 g (GLU)
serek do chleba 1/2szt 62,5 g (MLE)
Obiad
zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL)
napój owocowy b/cukru 400 ml
Podwieczorek
chleb 30g 30 g (GLU)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)
Kolacja
herbata b/c 500 ml

chleb 150g 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka staropolska 57 g
szynka staropolska 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g
mandarynka 150 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2827.26 kcal; Białko ogółem: 124.07 g;
Tłuszcz: 117.99 g; Węglowodany
ogółem: 347.11 g; Witamina C: 233.49
mg; Wapń: 754.33 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1243.96 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.96 g; WW: 34.59 Por;
Potas: 4822.09 mg; Sód: 11681.54 mg;
Fosfor: 2015.39 mg; Żelazo: 16.74 mg;
Witamina B12: 20.47 ug; Magnez:
431.75 mg; Witamina D: 13.12 ug;
wegetariańska
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150g 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
jajko 100 g (JAJ)
buraki z chrzanem 130 g
Obiad
zupa pomidorowa 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
herbata 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1 szt 240 g
(*RYB*)
pomidor 50 g 50 g
babka piaskowa 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3287.34 kcal; Białko ogółem: 131.38 g;
Tłuszcz: 123.43 g; Węglowodany
ogółem: 447.86 g; Witamina C: 124.36
mg; Wapń: 1539.26 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1449.66 ug; Błonnik
pokarmowy: 38.72 g; WW: 44.74 Por;
Potas: 6090.68 mg; Sód: 10168.17 mg;
Fosfor: 2738.04 mg; Żelazo: 26.02 mg;
Witamina B12: 37.76 ug; Magnez:
556.39 mg; Witamina D: 22.60 ug;

21.04.2025
2b
podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
chrzan 20 g

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g
(*GLU, MLE*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z ogórka kiszzonego 100 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
baleron 56 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(*MLE*)
piernik 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2978.77 kcal; Białko ogółem: 111.53 g;
Tłuszcz: 114.50 g; Węglowodany
ogółem: 402.79 g; Witamina C: 124.20
mg; Wapń: 766.62 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1381.29 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.31 g; WW: 40.22 Por;
Potas: 5120.36 mg; Sód: 8981.16 mg;
Fosfor: 1781.52 mg; Żelazo: 12.50 mg;
Witamina B12: 3.32 ug; Magnez:
443.18 mg; Witamina D: 1.85 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
ketchup -projekt 20 g

Obiad

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

pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka 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
szynka konserwowa 57 g
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(*MLE*)
piernik 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2850.08 kcal; Białko ogółem: 111.62 g;
Tłuszcz: 98.48 g; Węglowodany
ogółem: 408.31 g; Witamina C: 108.87
mg; Wapń: 792.05 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2633.04 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.88 g; WW: 40.80 Por;
Potas: 5214.10 mg; Sód: 9533.57 mg;
Fosfor: 1803.54 mg; Żelazo: 12.73 mg;
Witamina B12: 3.28 ug; Magnez:
460.02 mg; Witamina D: 1.66 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno
starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
sałatka jarzynowa d.
niskotłusz.1/2porcji 50 g
(*MLE*)
keks 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2832.12 kcal; Białko ogółem: 112.00 g;
Tłuszcz: 100.36 g; Węglowodany
ogółem: 401.63 g; Witamina C: 120.10
mg; Wapń: 881.72 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3021.84 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.05 g; WW: 40.20 Por;
Potas: 5504.05 mg; Sód: 8743.73 mg;
Fosfor: 1878.14 mg; Żelazo: 12.90 mg;
Witamina B12: 3.52 ug; Magnez:
456.68 mg; Witamina D: 1.98 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
napój owocowy 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
szynka konserwowa 57 g
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(*MLE*)
mandarynka 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2656.52 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 107.65 g; Węglowodany ogółem: 348.79 g; Witamina C: 142.02 mg; Wapń: 409.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2537.41 ug; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; WW: 34.63 Por; Potas: 4822.28 mg; Sód: 9729.50 mg; Fosfor: 1615.09 mg; Żelazo: 11.89 mg; Witamina B12: 2.49 ug; Magnez: 415.62 mg; Witamina D: 1.23 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**)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(**MLE**)
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(**MLE**)
piernik 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3722.07 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 166.57 g; Węglowodany ogółem: 493.28 g; Witamina C: 145.13 mg; Wapń: 1444.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1668.74 ug; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; WW: 49.35 Por; Potas: 3386.36 mg; Sód: 5952.31 mg; Fosfor: 2014.98 mg; Żelazo: 11.89 mg; Witamina B12: 4.53 ug; Magnez: 345.03 mg; Witamina D: 1.80 ug;

22.04.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 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
pasztet z indyka 100 g
(**GLU, GOR**)

serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2972.00 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 114.34 g; Węglowodany ogółem: 403.54 g; Witamina C: 136.35 mg; Wapń: 1095.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3194.44 ug; Błonnik pokarmowy: 34.83 g; WW: 40.30 Por; Potas: 3632.08 mg; Sód: 8405.10 mg; Fosfor: 1785.60 mg; Żelazo: 16.52 mg; Witamina B12: 14.33 ug; Magnez: 358.74 mg; Witamina D: 2.04 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(**GLU**)
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
pasztet z indyka 100 g
(**GLU, GOR**)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2980.02 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 106.96 g; Węglowodany ogółem: 409.53 g; Witamina C: 86.97 mg; Wapń: 1001.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3429.86 ug; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; WW: 41.00 Por; Potas: 4661.67 mg; Sód: 7405.08 mg; Fosfor: 1967.55 mg; Żelazo: 16.77 mg; Witamina B12: 14.72 ug; Magnez: 413.18 mg; Witamina D: 1.87 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(**MLE**)
chleb 150g 150 g
(**GLU**)
masło 20g 20 g
(**MLE**)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(**MLE**)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 500 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(**GLU**)
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
schab gotowany 55g 55 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(**MLE**)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2862.42 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 93.31 g; Węglowodany ogółem: 407.22 g; Witamina C: 82.77 mg; Wapń: 966.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1093.61 ug; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; WW: 40.79 Por; Potas: 4630.17 mg; Sód: 6591.33 mg; Fosfor: 1963.35 mg; Żelazo: 12.57 mg; Witamina B12: 5.74 ug; Magnez: 403.73 mg; Witamina D: 1.85 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

chleb 30g 30 g
(**GLU**)
ryba w folii z jarzynami 80 g

Obiad

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)
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*)
schab gotowany 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2855.64 kcal; Białko ogółem: 146.34 g; Tłuszcz: 107.85 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; Witamina C: 115.73 mg; Wapń: 570.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3826.79 ug; Błonnik pokarmowy: 37.81 g; WW: 35.46 Por; Potas: 4859.97 mg; Sód: 8041.62 mg; Fosfor: 2231.82 mg; Żelazo: 17.01 mg; Witamina B12: 17.55 ug; Magnez: 452.73 mg; Witamina D: 1.99 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
dżem 40g do zupy 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa koperkowa z makaronem 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
sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2594.63 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 79.60 g; Węglowodany ogółem: 416.55 g; Witamina C: 162.17 mg; Wapń: 1107.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1286.66 ug; Błonnik pokarmowy: 38.10 g; WW: 41.73 Por; Potas: 3643.29 mg; Sód: 6072.76 mg; Fosfor: 1669.76 mg; Żelazo: 13.61 mg; Witamina B12: 4.71 ug; Magnez: 341.78 mg; Witamina D: 2.25 ug;

23.04.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
parówki drobiowe 120 g
(*SOJ*)
twaróg na slono 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos koperkowy 100 ml
(*GLU, MLE, 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
pieczeń rzymska 57 g
pieczeń rzymska 36 g
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2767.02 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 121.94 g; Węglowodany ogółem: 337.27 g; Witamina C: 128.06 mg; Wapń: 816.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1431.14 ug; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; WW: 33.82 Por; Potas: 4091.40 mg; Sód: 11301.74 mg; Fosfor: 1666.91 mg; Żelazo: 13.52 mg; Witamina B12: 4.71 ug; Magnez: 405.03 mg; Witamina D: 2.34 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*)
twaróg na slono 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos koperkowy 100 ml
(*GLU, MLE, 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
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałatka wiosennna z pomidorami 50g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2686.07 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 111.38 g; Węglowodany ogółem: 339.01 g; Witamina C: 134.58 mg; Wapń: 810.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1419.24 ug; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; WW: 34.04 Por; Potas: 4338.85 mg; Sód: 12436.94 mg; Fosfor: 1789.34 mg; Żelazo: 14.22 mg; Witamina B12: 4.82 ug; Magnez: 417.36 mg; Witamina D: 2.55 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 57 g
twaróg na slono 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos koperkowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna duszona 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
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałatka wiosennna z pomidorami 50g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2511.32 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 95.24 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; Witamina C: 108.18 mg; Wapń: 760.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2029.14 ug; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; WW: 33.92 Por; Potas: 4396.95 mg; Sód: 12268.74 mg; Fosfor: 1780.19 mg; Żelazo: 13.09 mg; Witamina B12: 4.74 ug; Magnez: 414.36 mg; Witamina D: 2.21 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
parówki drobiowe 120 g
(*SOJ*)
twaróg na słono 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie
chleb 30g 30 g
(*GLU*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

Obiad
krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos koperkowy 100 ml
(*GLU, MLE, 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
herbata b/c 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałatka wiosennna z pomidorami 50g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2742.36 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 122.01 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; Witamina C: 135.94 mg; Wapń: 400.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1341.39 ug; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; WW: 33.13 Por; Potas: 4095.31 mg; Sód: 13236.86 mg; Fosfor: 1706.80 mg; Żelazo: 15.52 mg; Witamina B12: 4.02 ug; Magnez: 406.66 mg; Witamina D: 2.85 ug;

wegetariańska

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słono 100 g
(*MLE*)
dżem 40g 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad
krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
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
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2637.55 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 86.73 g; Węglowodany ogółem: 396.39 g; Witamina C: 112.42 mg; Wapń: 957.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1458.64 ug; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; WW: 40.11 Por; Potas: 3055.86 mg; Sód: 8041.33 mg; Fosfor: 1551.73 mg; Żelazo: 9.62 mg; Witamina B12: 3.92 ug; Magnez: 316.93 mg; Witamina D: 0.92 ug;

24.04.2025
2b
podstawowa

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad
jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża z groszkiem 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*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2914.49 kcal; Białko ogółem: 154.84 g; Tłuszcz: 119.73 g; Węglowodany ogółem: 334.26 g; Witamina C: 88.55 mg; Wapń: 1478.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3111.61 ug; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; WW: 33.40 Por; Potas: 4812.21 mg; Sód: 7706.96 mg; Fosfor: 2581.71 mg; Żelazo: 14.60 mg; Witamina B12: 21.92 ug; Magnez: 437.85 mg; Witamina D: 12.05 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 łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad
jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
marchewka świeża z groszkiem 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
schab gotowany 55g 55 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2914.99 kcal; Białko ogółem: 168.70 g; Tłuszcz: 114.06 g; Węglowodany ogółem: 333.94 g; Witamina C: 102.92 mg; Wapń: 854.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3263.86 ug; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; WW: 33.45 Por; Potas: 5272.01 mg; Sód: 7225.01 mg; Fosfor: 2462.81 mg; Żelazo: 12.57 mg; Witamina B12: 9.07 ug; Magnez: 463.60 mg; Witamina D: 3.18 ug;

niskotłuszczowe

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150g 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	ser ziarnisty 150 g
	szynka łopatkowa 36g 36 g
Obiad	warzywna z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
	udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g
	ziemniaki 250 250 g
	marchewka gotowana 130 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 warzywami 80 g
	schab gotowany 55g 55 g
Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt
	Wartości odżywcze: Energia : 2821.44 kcal; Białko ogółem: 165.64 g; Tłuszcz: 109.69 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; Witamina C: 92.66 mg; Wapń: 844.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3202.73 ug; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; WW: 32.20 Por; Potas: 5153.82 mg; Sód: 6062.15 mg; Fosfor: 2418.66 mg; Żelazo: 11.87 mg; Witamina B12: 9.02 ug; Magnez: 445.18 mg; Witamina D: 3.14 ug;
	cukrzyca 5
	Śniadanie

2. śniadanie	chleb 150g 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	ser ziarnisty 150 g
	szynka łopatkowa 36g 36 g
	pomidor 50 g 50 g
Obiad	warzywna z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
	udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
	ziemniaki 250 250 g
	fasolka szparagowa z bułką i masłem 130 g (GLU)
	napój owocowy b/cukru 400 ml
Podwieczorek	chleb 30g 30 g (GLU)
	jogurt naturalny 150 g
Kolacja	herbata b/c 500 ml
	chleb 150g 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)
	ser żółty 36g 36 g (MLE)
Posiłek nocny	ogórek kiszony 50 g 50 g
	produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:	Energia : 2935.39 kcal; Białko ogółem: 159.52 g; Tłuszcz: 122.80 g; Węglowodany ogółem: 329.53 g; Witamina C: 97.52 mg; Wapń: 1282.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 984.98 ug; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; WW: 32.72 Por; Potas: 4645.88 mg; Sód: 7367.09 mg; Fosfor: 2542.13 mg; Żelazo: 15.83 mg; Witamina B12: 21.18 ug; Magnez: 436.79 mg; Witamina D: 12.07 ug;
	wegetariańska
	Śniadanie
	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150g 150 g (GLU)
Obiad	masło 20g 20 g (MLE)
	ser ziarnisty 150 g
	ser żółty 36g 36 g (MLE)
	pomidor 50 g 50 g
	warzywna z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
Kolacja	kotlety z fasoli 300 g (GLU, JAJ)
	ziemniaki 250 250 g
	marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU)
	napój owocowy z jabłek 400 ml
	herbata 500 ml
Posiłek nocny	chleb 150g 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)
	ser żółty 36g 36 g (MLE)
	ogórek kiszony 50 g 50 g

Wartości odżywcze:	Energia : 3263.65 kcal; Białko ogółem: 144.61 g; Tłuszcz: 116.13 g; Węglowodany ogółem: 462.29 g; Witamina C: 100.57 mg; Wapń: 2052.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3250.83 ug; Błonnik pokarmowy: 52.25 g; WW: 46.28 Por; Potas: 5674.77 mg; Sód: 8741.88 mg; Fosfor: 2837.77 mg; Żelazo: 23.48 mg; Witamina B12: 21.69 ug; Magnez: 635.10 mg; Witamina D: 10.75 ug;
	25.04.2025
	2b
	podstawowa
	Śniadanie
Obiad	grycik na mleku 500 ml (GLU, MLE)
	chleb 150g 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	powidło do zupy 40 g
	szynka łopatkowa 36g 36 g
Kolacja	zupa warszawska z ziemniakami 500 ml (GLU)
	ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ)
	ziemniaki 250 250 g
	surówka z kiszonej kapusty 100 g
	napój owocowy z jabłek 400 ml

Wartości odżywcze:	Energia : 2882.58 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 98.34 g; Węglowodany ogółem: 417.81 g; Witamina C: 117.03 mg; Wapń: 835.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1243.69 ug; Błonnik pokarmowy: 34.44 g; WW: 41.84 Por; Potas: 5203.77 mg; Sód: 5453.51 mg; Fosfor: 2042.72 mg; Żelazo: 14.80 mg; Witamina B12: 8.76 ug; Magnez: 462.86 mg; Witamina D: 2.20 ug;
	łatwo strawna
	Śniadanie
	grycik na mleku 500 ml (GLU, MLE)
	chleb 150g 150 g (GLU)
Obiad	masło 20g 20 g (MLE)
	powidło do zupy 40 g
	szynka łopatkowa 36g 36 g
	zupa grycikowa 500 ml (GLU, SEL)
	ryba po grecku-projekt 220 g (GLU)
Kolacja	ziemniaki 250 250 g
	napój owocowy z jabłek 400 ml
	herbata 500 ml
	chleb 150g 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
Posiłek nocny	kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
	pasta z jajek 50g 50 g (JAJ)
	pomidor 50 g 50 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

produkt mleczny/owoc 1 szt		kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>)		masło mix 20g 20 g		napój owocowy z jabłek 400 ml	
Wartości odżywcze: Energia : 2486.48 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 80.46 g; Węglowodany ogółem: 375.75 g; Witamina C: 78.62 mg; Wapń: 737.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1719.57 ug; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; WW: 37.70 Por; Potas: 3565.13 mg; Sód: 6468.76 mg; Fosfor: 1335.96 mg; Żelazo: 10.43 mg; Witamina B12: 3.05 ug; Magnez: 320.68 mg; Witamina D: 1.53 ug;		pasta z jajek 50g 50 g (<i>JAJ</i>)		pasta ryżowo-paprykowa 100 g		Kolacja	
niskotłuszczowe		pomidor 50 g 50 g		ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>)		herbata 500 ml	
Śniadanie		Posiłek nocny		pomidor 50 g 50 g		chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>)	
grysik na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>)		produkt mleczny/owoc 1 szt		Posiłek nocny		masło mix 20g 20 g	
chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>)		Wartości odżywcze: Energia : 2477.36 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 97.12 g; Węglowodany ogółem: 329.28 g; Witamina C: 84.47 mg; Wapń: 595.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1737.64 ug; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; WW: 32.91 Por; Potas: 3479.45 mg; Sód: 7557.02 mg; Fosfor: 1526.78 mg; Żelazo: 10.76 mg; Witamina B12: 2.58 ug; Magnez: 318.22 mg; Witamina D: 1.87 ug;		produkt mleczny/owoc 1 szt		twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g (<i>MLE</i>)	
masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)		cukrzyca 5		Wartości odżywcze: Energia : 3819.83 kcal; Białko ogółem: 172.47 g; Tłuszcz: 125.65 g; Węglowodany ogółem: 601.30 g; Witamina C: 784.22 mg; Wapń: 2272.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 9107.04 ug; Błonnik pokarmowy: 104.90 g; WW: 59.97 Por; Potas: 13255.17 mg; Sód: 5476.86 mg; Fosfor: 3208.15 mg; Żelazo: 67.86 mg; Witamina B12: 8.87 ug; Magnez: 760.86 mg; Witamina D: 1.03 ug;		kielbasa żywiecka- 36 g	
powidło do zupy 40 g		śniadanie		26.04.2025		Posiłek nocny	
szynka łopatkowa 36g 36 g		chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>)		2b		produkt mleczny/owoc 1 szt	
Obiad		masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)		podstawowa		Wartości odżywcze: Energia : 2848.86 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 110.67 g; Węglowodany ogółem: 388.66 g; Witamina C: 102.50 mg; Wapń: 908.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2340.02 ug; Błonnik pokarmowy: 26.20 g; WW: 39.05 Por; Potas: 3759.27 mg; Sód: 6875.40 mg; Fosfor: 1660.76 mg; Żelazo: 10.93 mg; Witamina B12: 4.87 ug; Magnez: 322.23 mg; Witamina D: 1.62 ug;	
zupa grysikowa 500 ml (<i>GLU, SEL</i>)		szynka łopatkowa 57 g		Śniadanie		łatwo strawna	
ryba po grecku-projekt 220 g (<i>GLU</i>)		szynka łopatkowa 36g 36 g		kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Śniadanie	
ziemniaki 250 250 g		pomidor 50 g 50 g		chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>)		kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
napój owocowy z jabłek 400 ml		2. śniadanie		masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)		chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>)	
Kolacja		chleb 30g 30 g (<i>GLU</i>)		powidło do zupy 40 g		masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)	
herbata 500 ml		ser topiony 1/2szt 50 g (<i>MLE</i>)		twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>)		serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	
chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>)		Obiad		Obiad		miód 50 g	
masło mix 20g 20 g		zupa grysikowa 500 ml (<i>GLU, SEL</i>)		zupa warszawska z ziemniakami 500 ml (<i>GLU</i>)		pomidor 50 g 50 g	
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>)		ryba po grecku-projekt 220 g (<i>GLU</i>)		ryba smazona -projekt 120 g (<i>GLU, JAJ</i>)		Obiad	
ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>)		ziemniaki 250 250 g		ziemniaki 250 250 g		kalafiorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	
pomidor 50 g 50 g		napój owocowy b/cukru 400 ml		surówka z kiszzonej kapusty 100 g		kielbasa biała w sosie chrzanowym-projekt 200 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	
Posiłek nocny		Podwieczorek		napój owocowy z jabłek 400 ml		ziemniaki 250 250 g	
produkt mleczny/owoc 1 szt		chleb 30g 30 g (<i>GLU</i>)		Kolacja		surówka z marchwii i jabłek 100 g (<i>MLE</i>)	
		maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>)		herbata b/c 500 ml			
		Kolacja		chleb 150g 150 g (<i>GLU</i>)			
		herbata 500 ml		masło mix 20g 20 g			

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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
twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2570.16 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 74.49 g; Węglowodany ogółem: 388.88 g; Witamina C: 99.60 mg; Wapń: 889.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2573.92 ug; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; WW: 39.12 Por; Potas: 4043.56 mg; Sód: 6518.97 mg; Fosfor: 1769.18 mg; Żelazo: 11.94 mg; Witamina B12: 5.68 ug; Magnez: 346.53 mg; Witamina D: 1.26 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

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

gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(*GLU, 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
twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2553.96 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 74.49 g; Węglowodany ogółem: 384.89 g; Witamina C: 99.60 mg; Wapń: 889.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2573.92 ug; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; WW: 38.72 Por; Potas: 4043.48 mg; Sód: 6130.43 mg; Fosfor: 1769.10 mg; Żelazo: 11.94 mg; Witamina B12: 5.68 ug; Magnez: 343.63 mg; Witamina D: 1.26 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
sałatka z pora 1/2 50 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)
napój owocowy 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
twaróg ze szczypiorkiem 100 g
(*MLE*)
kiełbasa żywiecka- 36 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2588.86 kcal; Białko ogółem: 130.97 g; Tłuszcz: 90.42 g; Węglowodany ogółem: 341.39 g; Witamina C: 112.15 mg; Wapń: 509.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2899.44 ug; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; WW: 34.21 Por; Potas: 4251.94 mg; Sód: 7160.14 mg; Fosfor: 1839.77 mg; Żelazo: 14.59 mg; Witamina B12: 5.33 ug; Magnez: 364.82 mg; Witamina D: 2.10 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
miód 50 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

kalafiorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
jajko 100 g
(*JAJ*)
sos chrzanowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150g 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g
(*MLE*)
nutella 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2763.79 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 92.52 g; Węglowodany ogółem: 415.98 g; Witamina C: 108.23 mg; Wapń: 954.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2581.52 ug; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; WW: 41.86 Por; Potas: 3711.63 mg; Sód: 8804.64 mg; Fosfor: 1692.01 mg; Żelazo: 11.34 mg; Witamina B12: 5.23 ug; Magnez: 391.90 mg; Witamina D: 2.39 ug;