

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

04.05.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
parówki drobiowe 120 g (SOJ)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
boeuf strogonow wieprzowy projekt 205 g (GLU, MLE)
ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
ser topiony 100 g (MLE)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3051.48 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 143.90 g; Węglowodany ogółem: 351.85 g; Witamina C: 124.10 mg; Wapń: 1092.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1209.49 ug; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; WW: 35.27 Por; Potas: 2946.85 mg; Sód: 7022.07 mg; Fosfor: 2009.34 mg; Żelazo: 11.82 mg; Witamina B12: 4.39 ug; Magnez: 300.72 mg; Witamina D: 2.78 ug;
łatwo strawna
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
parówki drobiowe 120 g (SOJ)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
ryż 200 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
ser do chleba 125 g (MLE)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 3247.58 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 156.91 g; Węglowodany ogółem: 371.70 g; Witamina C: 137.84 mg; Wapń: 864.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1666.09 ug; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; WW: 37.29 Por; Potas: 3375.43 mg; Sód: 7643.76 mg; Fosfor: 1707.10 mg; Żelazo: 13.05 mg; Witamina B12: 4.64 ug; Magnez: 331.37 mg; Witamina D: 2.63 ug;
niskotłuszczowe
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
ryż 200 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
ser do chleba 125 g (MLE)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 3132.74 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 147.55 g; Węglowodany ogółem: 362.86 g; Witamina C: 132.84 mg; Wapń: 814.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1633.97 ug; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; WW: 36.45 Por; Potas: 3443.67 mg; Sód: 7523.70 mg; Fosfor: 1748.14 mg; Żelazo: 12.46 mg; Witamina B12: 4.62 ug; Magnez: 333.33 mg; Witamina D: 2.34 ug;
cukrzyca 5
Śniadanie
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
parówki drobiowe 120 g (SOJ)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g
2. śniadanie
chleb 30 g (GLU)
ser topiony 1/2szt 50 g (MLE)
Obiad
kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
ryż 200 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU)
napój owocowy b/cukru 400 ml
Podwieczorek
chleb 30 g (GLU)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)
Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka gotowana wieprzowa 57 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
ser do chleba 125 g (MLE)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 3436.88 kcal; Białko ogółem: 132.43 g; Tłuszcz: 175.02 g; Węglowodany ogółem: 362.94 g; Witamina C: 133.69 mg; Wapń: 876.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1731.81 ug; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; WW: 36.18 Por; Potas: 3387.71 mg; Sód: 8537.43 mg; Fosfor: 2213.08 mg; Żelazo: 17.10 mg; Witamina B12: 20.29 ug; Magnez: 354.41 mg; Witamina D: 12.25 ug;
wegetariańska
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
ser topiony 100 g (MLE)
pomidor 50 g 50 g
Obiad
kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
leczo wegetariańskie-projekt 350 g (GLU, MLE)
ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(*MLE*)
sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2797.66 kcal; Białko ogółem: 93.77 g;
Tłuszcz: 113.95 g; Węglowodany
ogółem: 380.58 g; Witamina C: 436.82
mg; Wapń: 1700.85 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2664.14 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.17 g; WW: 38.32 Por;
Potas: 3417.75 mg; Sód: 6109.55 mg;
Fosfor: 2190.27 mg; Żelazo: 13.35 mg;
Witamina B12: 4.90 ug; Magnez:
332.08 mg; Witamina D: 2.49 ug;

05.05.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słodko z dżemem
truskawkowym 100 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
łazanki z kapustą kiszoną i
wędliną-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SOJ, SEL*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa żywiecka 57 g
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2784.98 kcal; Białko ogółem: 99.63 g;
Tłuszcz: 97.91 g; Węglowodany
ogółem: 401.62 g; Witamina C: 102.03
mg; Wapń: 802.27 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1054.72 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.51 g; WW: 40.16 Por;
Potas: 3536.61 mg; Sód: 6249.42 mg;
Fosfor: 1535.12 mg; Żelazo: 12.97 mg;
Witamina B12: 4.43 ug; Magnez:
326.92 mg; Witamina D: 2.39 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słodko z dżemem
truskawkowym 100 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
łazanki z kapusty włoskiej i
parówki-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SOJ*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2699.53 kcal; Białko ogółem: 100.28 g;
Tłuszcz: 80.69 g; Węglowodany
ogółem: 418.97 g; Witamina C: 218.33
mg; Wapń: 964.12 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1115.72 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.60 g; WW: 41.96 Por;
Potas: 3939.91 mg; Sód: 5764.87 mg;
Fosfor: 1648.72 mg; Żelazo: 12.48 mg;
Witamina B12: 3.92 ug; Magnez:
363.07 mg; Witamina D: 2.04 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słodko z dżemem
truskawkowym 100 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
makaron nitki z miesem wieprzowym i
jarzynami-projekt 350 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3034.88 kcal; Białko ogółem: 105.80 g;
Tłuszcz: 119.94 g; Węglowodany
ogółem: 410.42 g; Witamina C: 96.29
mg; Wapń: 866.12 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1685.42 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.30 g; WW: 41.04 Por;
Potas: 3814.76 mg; Sód: 5783.22 mg;
Fosfor: 1754.07 mg; Żelazo: 11.68 mg;
Witamina B12: 4.56 ug; Magnez:
359.02 mg; Witamina D: 1.85 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)

łazanki z kapusty włoskiej i
parówki-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SOJ*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa żywiecka 57 g
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2800.22 kcal; Białko ogółem: 119.03 g;
Tłuszcz: 104.44 g; Węglowodany
ogółem: 374.57 g; Witamina C: 216.09
mg; Wapń: 563.15 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2281.66 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.00 g; WW: 37.37 Por;
Potas: 3722.11 mg; Sód: 6748.41 mg;
Fosfor: 1621.39 mg; Żelazo: 16.77 mg;
Witamina B12: 8.39 ug; Magnez:
336.98 mg; Witamina D: 3.54 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słodko z dżemem
truskawkowym 100 g
(*MLE*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami
-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2778.93 kcal; Białko ogółem: 88.00 g;
Tłuszcz: 100.17 g; Węglowodany
ogółem: 410.37 g; Witamina C: 114.59
mg; Wapń: 906.27 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1159.12 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.36 g; WW: 40.96 Por;
Potas: 3525.01 mg; Sód: 5654.42 mg;
Fosfor: 1616.52 mg; Żelazo: 11.74 mg;
Witamina B12: 4.32 ug; Magnez:
321.32 mg; Witamina D: 3.06 ug;

06.05.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem 500
ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziółowym-projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
buraczki z chrzanem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym
100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3238.10 kcal; Białko ogółem: 141.35 g;
Tłuszcz: 134.98 g; Węglowodany
ogółem: 435.30 g; Witamina C: 526.60
mg; Wapń: 1508.14 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3468.50 ug; Błonnik
pokarmowy: 78.98 g; WW: 42.75 Por;
Potas: 9835.87 mg; Sód: 9454.07 mg;
Fosfor: 2416.73 mg; Żelazo: 34.51 mg;
Witamina B12: 14.28 ug; Magnez:
579.79 mg; Witamina D: 2.67 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem 500
ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziółowym-projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
buraczki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3063.70 kcal; Białko ogółem: 119.43 g;
Tłuszcz: 145.22 g; Węglowodany
ogółem: 342.80 g; Witamina C: 99.58
mg; Wapń: 881.89 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3439.50 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.68 g; WW: 34.32 Por;
Potas: 4979.42 mg; Sód: 9210.77 mg;
Fosfor: 1986.98 mg; Żelazo: 18.08 mg;
Witamina B12: 14.28 ug; Magnez:
419.99 mg; Witamina D: 2.62 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem 500
ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziółowym-projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
buraczki z jabłkiem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2903.20 kcal; Białko ogółem: 111.42 g;
Tłuszcz: 132.05 g; Węglowodany
ogółem: 341.09 g; Witamina C: 95.38
mg; Wapń: 834.04 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1103.25 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.27 g; WW: 34.17 Por;
Potas: 4779.17 mg; Sód: 8867.12 mg;
Fosfor: 1876.58 mg; Żelazo: 13.43 mg;
Witamina B12: 4.84 ug; Magnez:
396.74 mg; Witamina D: 2.30 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(*MLE*)

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem 500
ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierś z kurczaka w sosie
śmietanowo-ziółowym-projekt 205 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 30 g
(*GLU*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałatka wiosennna z pomidorami 100 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2931.20 kcal; Białko ogółem: 121.85 g;
Tłuszcz: 136.14 g; Węglowodany
ogółem: 332.64 g; Witamina C: 108.28
mg; Wapń: 501.09 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 4921.92 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.22 g; WW: 33.17 Por;
Potas: 4695.92 mg; Sód: 10306.41 mg;
Fosfor: 1913.37 mg; Żelazo: 17.43 mg;
Witamina B12: 13.21 ug; Magnez:
414.93 mg; Witamina D: 2.32 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem 500
ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
naleśniki z serem białym opiekane 2
szt
(*GLU, JAJ, MLE*)
pomarańcza 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 90 g
(*MLE*)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym
100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
3370.39 kcal; Białko ogółem: 141.20 g;
Tłuszcz: 134.28 g; Węglowodany
ogółem: 466.27 g; Witamina C: 455.71
mg; Wapń: 2658.32 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1809.74 ug; Błonnik
pokarmowy: 71.73 g; WW: 45.97 Por;
Potas: 7121.46 mg; Sód: 6058.15 mg;
Fosfor: 2742.73 mg; Żelazo: 25.77 mg;
Witamina B12: 7.19 ug; Magnez:
422.50 mg; Witamina D: 1.52 ug;

07.05.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g

ogórek świeży 50 g
Obiad
jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pieczeń cygańska-projekt 75 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2629.72 kcal; Białko ogółem: 125.01 g;
Tłuszcz: 95.79 g; Węglowodany
ogółem: 349.71 g; Witamina C: 112.32
mg; Wapń: 945.04 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1281.07 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.95 g; WW: 35.04 Por;
Potas: 4495.34 mg; Sód: 9611.27 mg;
Fosfor: 1930.87 mg; Żelazo: 15.16 mg;
Witamina B12: 6.36 ug; Magnez:
408.14 mg; Witamina D: 2.51 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2491.47 kcal; Białko ogółem: 114.69 g;
Tłuszcz: 86.26 g; Węglowodany
ogółem: 343.69 g; Witamina C: 92.38
mg; Wapń: 829.36 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1209.47 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.92 g; WW: 34.35 Por;
Potas: 4204.09 mg; Sód: 8661.27 mg;
Fosfor: 1729.56 mg; Żelazo: 12.62 mg;
Witamina B12: 5.43 ug; Magnez:
370.39 mg; Witamina D: 1.61 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -diety
niskotłuszczowe 100 g
szynka łopatkowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2465.17 kcal; Białko ogółem: 115.56 g;
Tłuszcz: 80.95 g; Węglowodany
ogółem: 350.72 g; Witamina C: 99.33
mg; Wapń: 889.93 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1745.87 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.55 g; WW: 35.10 Por;
Potas: 4476.99 mg; Sód: 7956.42 mg;
Fosfor: 1781.25 mg; Żelazo: 12.84 mg;
Witamina B12: 5.52 ug; Magnez:
380.39 mg; Witamina D: 1.57 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
ogórek świeży 50 g

2. śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2766.42 kcal; Białko ogółem: 140.84 g;
Tłuszcz: 110.01 g; Węglowodany
ogółem: 337.11 g; Witamina C: 102.35
mg; Wapń: 923.18 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1066.94 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.83 g; WW: 33.53 Por;
Potas: 4351.47 mg; Sód: 9690.85 mg;
Fosfor: 2391.79 mg; Żelazo: 18.83 mg;
Witamina B12: 21.88 ug; Magnez:
415.13 mg; Witamina D: 12.08 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
zapiekanka z makaronu i warzyw 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
jogurt owocowy 150 ml
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
pasztet jajeczny z pieczarkami 100 g
(*JAJ, MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3386.96 kcal; Białko ogółem: 159.18 g;
Tłuszcz: 135.70 g; Węglowodany
ogółem: 423.11 g; Witamina C: 153.77
mg; Wapń: 2023.78 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2646.02 ug; Błonnik
pokarmowy: 39.47 g; WW: 42.57 Por;
Potas: 4306.04 mg; Sód: 6001.17 mg;
Fosfor: 2816.22 mg; Żelazo: 16.98 mg;
Witamina B12: 12.67 ug; Magnez:
453.23 mg; Witamina D: 5.21 ug;

08.05.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g
(*SOJ, SEL*)
musztarda 11 g
(*GOR*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
zrazy po węgiersku -projekt 230 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3004.36 kcal; Białko ogółem: 110.01 g;
Tłuszcz: 146.89 g; Węglowodany
ogółem: 335.44 g; Witamina C: 125.44
mg; Wapń: 822.73 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1574.97 ug; Błonnik
pokarmowy: 24.52 g; WW: 33.60 Por;
Potas: 3968.63 mg; Sód: 7482.58 mg;
Fosfor: 1726.84 mg; Żelazo: 13.27 mg;
Witamina B12: 5.51 ug; Magnez:
356.55 mg; Witamina D: 3.26 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta
100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty pekińskiej 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2655.07 kcal; Białko ogółem: 94.51 g;
Tłuszcz: 116.54 g; Węglowodany
ogółem: 331.62 g; Witamina C: 116.68
mg; Wapń: 873.69 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1598.76 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.36 g; WW: 33.16 Por;
Potas: 4017.63 mg; Sód: 10030.17 mg;
Fosfor: 1717.40 mg; Żelazo: 11.46 mg;
Witamina B12: 5.15 ug; Magnez:
385.74 mg; Witamina D: 2.23 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*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 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2627.76 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 111.84 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; Witamina C: 84.60 mg; Wapń: 817.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2259.51 ug; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; WW: 33.46 Por; Potas: 4149.13 mg; Sód: 9938.08 mg; Fosfor: 1690.88 mg; Żelazo: 10.81 mg; Witamina B12: 4.58 ug; Magnez: 380.95 mg; Witamina D: 1.47 ug; cukrzyca 5 Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kiełbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) jogurt naturalny 150 g Obiad zupa koperkowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g (<i>JAJ</i>) sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml	Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) pasta z jajek 50g 50 g (<i>JAJ</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2663.71 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 119.37 g; Węglowodany ogółem: 325.39 g; Witamina C: 108.08 mg; Wapń: 654.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1483.78 ug; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; WW: 32.33 Por; Potas: 3871.31 mg; Sód: 10309.00 mg; Fosfor: 1675.21 mg; Żelazo: 11.97 mg; Witamina B12: 4.49 ug; Magnez: 380.04 mg; Witamina D: 2.41 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g pomidor 50 g 50 g Obiad zupa koperkowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	racuchy z jabłkami 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) pasta z jajek 50g 50 g (<i>JAJ</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3342.42 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 142.37 g; Węglowodany ogółem: 452.16 g; Witamina C: 62.00 mg; Wapń: 1176.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1487.29 ug; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; WW: 45.38 Por; Potas: 3067.73 mg; Sód: 4583.45 mg; Fosfor: 1715.87 mg; Żelazo: 12.53 mg; Witamina B12: 6.21 ug; Magnez: 313.84 mg; Witamina D: 2.12 ug; 09.05.2025 2b podstawowa Śniadanie kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) marmolada 40g 40 g szynka konserwowa 36 g Obiad zupa cebulowa z grzankami 500 g (<i>GLU, MLE</i>)	ryba smazona -projekt 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) miód 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2903.92 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 96.48 g; Węglowodany ogółem: 424.48 g; Witamina C: 76.05 mg; Wapń: 866.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 945.31 ug; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; WW: 42.51 Por; Potas: 3891.06 mg; Sód: 4472.10 mg; Fosfor: 1926.78 mg; Żelazo: 10.48 mg; Witamina B12: 8.60 ug; Magnez: 384.38 mg; Witamina D: 1.03 ug; łatwo strawna Śniadanie kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) marmolada 40g 40 g szynka konserwowa 36 g Obiad jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryba po grecku-projekt 220 g (<i>GLU</i>) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja	ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) miód 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2657.17 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 72.48 g; Węglowodany ogółem: 431.01 g; Witamina C: 93.81 mg; Wapń: 828.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1535.65 ug; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; WW: 43.17 Por; Potas: 3994.17 mg; Sód: 5243.44 mg; Fosfor: 1456.81 mg; Żelazo: 9.62 mg; Witamina B12: 2.97 ug; Magnez: 343.14 mg; Witamina D: 0.58 ug; niskotłuszczowe Śniadanie kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) marmolada 40g 40 g szynka konserwowa 36 g Obiad jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryba po grecku-projekt 220 g (<i>GLU</i>) ziemniaki 250 250 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) miód 50 g	napój owocowy b/cukru 400 ml
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt	Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2657.17 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 72.48 g; Węglowodany ogółem: 431.01 g; Witamina C: 93.81 mg; Wapń: 828.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1535.65 ug; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; WW: 43.17 Por; Potas: 3994.17 mg; Sód: 5243.44 mg; Fosfor: 1456.81 mg; Żelazo: 9.62 mg; Witamina B12: 2.97 ug; Magnez: 343.14 mg; Witamina D: 0.58 ug;	Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>)
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt	Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) miód 50 g
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2657.17 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 72.48 g; Węglowodany ogółem: 431.01 g; Witamina C: 93.81 mg; Wapń: 828.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1535.65 ug; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; WW: 43.17 Por; Potas: 3994.17 mg; Sód: 5243.44 mg; Fosfor: 1456.81 mg; Żelazo: 9.62 mg; Witamina B12: 2.97 ug; Magnez: 343.14 mg; Witamina D: 0.58 ug;	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2505.80 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 86.15 g; Węglowodany ogółem: 339.31 g; Witamina C: 95.55 mg; Wapń: 696.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1620.77 ug; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; WW: 33.82 Por; Potas: 3936.74 mg; Sód: 6515.05 mg; Fosfor: 1626.53 mg; Żelazo: 10.31 mg; Witamina B12: 2.90 ug; Magnez: 337.83 mg; Witamina D: 0.88 ug;	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
cukrzyca 5	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 57 g ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g	Śniadanie kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) marmolada 40g 40 g twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>)
2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>)	Śniadanie kasza jęczmienna na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) marmolada 40g 40 g twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>)
Obiad jarzynowa zabelana z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryba po grecku-projekt 220 g (<i>GLU</i>) ziemniaki 250 250 g	Obiad zupa cebulowa z grzankami 500 g (<i>GLU, MLE</i>)

ryba smazona -projekt 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z kiszonej kapusty 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) miód 50 g
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2927.87 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 96.82 g; Węglowodany ogółem: 426.51 g; Witamina C: 76.05 mg; Wapń: 913.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 959.96 ug; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; WW: 42.73 Por; Potas: 3820.81 mg; Sód: 4177.50 mg; Fosfor: 1970.43 mg; Żelazo: 10.15 mg; Witamina B12: 8.88 ug; Magnez: 377.33 mg; Witamina D: 1.03 ug;

10.05.2025
2b

podstawowa
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) mielonka tyrolska 57 g mielonka tyrolska 36 g ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) paprykarz wieprzowy -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 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) ogórek świeży 50 g
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2835.37 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 121.90 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; Witamina C: 99.53 mg; Wapń: 1375.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2518.69 ug; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; WW: 34.84 Por; Potas: 5016.49 mg; Sód: 7539.60 mg; Fosfor: 2118.26 mg; Żelazo: 14.72 mg; Witamina B12: 20.82 ug; Magnez: 415.33 mg; Witamina D: 11.45 ug;

łatwo strawna

Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (<i>GLU, 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 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) kielbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2696.39 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 105.61 g; Węglowodany ogółem: 351.44 g; Witamina C: 117.44 mg; Wapń: 839.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2781.82 ug; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; WW: 35.25 Por; Potas: 5073.56 mg; Sód: 8324.22 mg; Fosfor: 1796.54 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 410.68 mg; Witamina D: 1.98 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa drobiowa 90 g pomidor 50 g 50 g

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy 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 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2680.19 kcal; Białko ogółem: 111.58 g;
Tłuszcz: 105.61 g; Węglowodany
ogółem: 347.45 g; Witamina C: 117.44
mg; Wapń: 839.08 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2781.82 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.67 g; WW: 34.85 Por;
Potas: 5073.48 mg; Sód: 7935.68 mg;
Fosfor: 1796.46 mg; Żelazo: 12.22 mg;
Witamina B12: 4.63 ug; Magnez:
407.78 mg; Witamina D: 1.98 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
sałatka z pieczarek 50g 50 g
(*JAJ, MLE*)

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy 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 30 g
(*GLU*)
serek homogenizowany naturalny 75 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2867.09 kcal; Białko ogółem: 130.41 g;
Tłuszcz: 121.86 g; Węglowodany
ogółem: 343.84 g; Witamina C: 120.18
mg; Wapń: 1127.53 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3004.94 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.18 g; WW: 34.21 Por;
Potas: 5087.64 mg; Sód: 8606.94 mg;
Fosfor: 2264.72 mg; Żelazo: 17.10 mg;
Witamina B12: 20.78 ug; Magnez:
438.87 mg; Witamina D: 12.61 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
sałatka z pieczarek 100 g
(*JAJ, MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gzik projekt 130 g
(*MLE*)
ziemniaki 4 szt 4 szt
surówka z marchwii i jabłek 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2571.88 kcal; Białko ogółem: 113.03 g;
Tłuszcz: 93.84 g; Węglowodany
ogółem: 349.04 g; Witamina C: 137.00
mg; Wapń: 1772.41 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2883.44 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.99 g; WW: 34.91 Por;
Potas: 5037.09 mg; Sód: 4771.22 mg;
Fosfor: 2384.79 mg; Żelazo: 15.02 mg;
Witamina B12: 21.68 ug; Magnez:
402.93 mg; Witamina D: 12.47 ug;