

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

11.05.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
szynka konserwowa 57 g
Obiad
zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR)
jajko 50 g (JAJ)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze:	Energia : 2834.90 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 112.72 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; Witamina C: 132.77 mg; Wapń: 934.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3424.23 ug; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; WW: 35.59 Por; Potas: 4412.89 mg; Sód: 7665.41 mg; Fosfor: 1896.04 mg; Żelazo: 16.01 mg; Witamina B12: 14.54 ug; Magnez: 380.50 mg; Witamina D: 2.97 ug;
łatwo strawna	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
	szynka konserwowa 57 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
	schab duszony w sosie śmietanowym-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 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR)
	jajko 50 g (JAJ)
	pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze:	Energia : 2808.15 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Tłuszcz: 111.34 g; Węglowodany ogółem: 353.94 g; Witamina C: 89.25 mg; Wapń: 914.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4765.08 ug; Błonnik pokarmowy: 28.68 g; WW: 35.48 Por; Potas: 4489.56 mg; Sód: 7734.62 mg; Fosfor: 1917.04 mg; Żelazo: 16.25 mg; Witamina B12: 14.60 ug; Magnez: 385.15 mg; Witamina D: 3.00 ug;
niskotłuszczowe	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
	szynka konserwowa 57 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
	schab duszony w sosie śmietanowym-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 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)

ryba w folii z jarzynami 80 g	
pomidor 50 g 50 g	
Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze:	Energia : 2611.05 kcal; Białko ogółem: 124.63 g; Tłuszcz: 86.55 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; Witamina C: 88.07 mg; Wapń: 880.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2539.38 ug; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; WW: 35.66 Por; Potas: 4777.46 mg; Sód: 7428.82 mg; Fosfor: 2125.44 mg; Żelazo: 10.73 mg; Witamina B12: 8.35 ug; Magnez: 428.45 mg; Witamina D: 1.67 ug;
cukrzyca 5	
Śniadanie	chleb 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
	szynka konserwowa 57 g
2. śniadanie	chleb 30 g (GLU)
	ser żółty 36g 36 g (MLE)
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
	schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)
	ziemniaki 250 250 g
	surówka z warzyw mieszanych 100 g (MLE)
	napój z owoców b/cukru 400 ml
Podwieczorek	

chleb 30 g (GLU)	
pastą z twarogu i ryby 50g 50 g (RYB, MLE)	
Kolacja	herbata b/c 500 ml
	chleb 150 g (GLU)
	masło mix 20g 20 g
	pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR)
	jajko 50 g (JAJ)
	pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny	produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze:	Energia : 2821.98 kcal; Białko ogółem: 131.97 g; Tłuszcz: 118.87 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; Witamina C: 91.33 mg; Wapń: 896.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4809.84 ug; Błonnik pokarmowy: 31.87 g; WW: 33.11 Por; Potas: 4208.77 mg; Sód: 8136.06 mg; Fosfor: 2022.61 mg; Żelazo: 17.68 mg; Witamina B12: 17.47 ug; Magnez: 380.61 mg; Witamina D: 4.94 ug;
wegetariańska	
Śniadanie	kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
	chleb 150 g (GLU)
	masło 20g 20 g (MLE)
	serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
	nutella 50 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

kotlety sojowy 6szt 6 szt (<i>GLU, JAJ</i>) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g pasta z twarogu i ryby 100 g (<i>RYB, MLE</i>) jajko 50 g (<i>JAJ</i>) pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2976.95 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 113.52 g; Węglowodany ogółem: 413.82 g; Witamina C: 129.64 mg; Wapń: 1182.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1104.89 ug; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; WW: 41.44 Por; Potas: 5012.95 mg; Sód: 6472.43 mg; Fosfor: 2149.05 mg; Żelazo: 16.39 mg; Witamina B12: 11.06 ug; Magnez: 504.41 mg; Witamina D: 5.54 ug;
12.05.2025 2b
podstawowa
Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>)

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy.fr3

miód 50 g jabłko 1 szt
Obiad zupa koperkowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) flaki projekt 350 g (<i>GLU</i>) chleb 100 g (<i>GLU</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>) kiełbasa żywiecka 57 g sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 3058.74 kcal; Białko ogółem: 147.90 g; Tłuszcz: 112.92 g; Węglowodany ogółem: 385.98 g; Witamina C: 40.01 mg; Wapń: 2000.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1272.84 ug; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; WW: 38.63 Por; Potas: 3073.86 mg; Sód: 5643.89 mg; Fosfor: 2224.56 mg; Żelazo: 15.16 mg; Witamina B12: 21.26 ug; Magnez: 353.43 mg; Witamina D: 10.60 ug;
łatwo strawna
Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg 100 g (<i>MLE</i>)

miód 50 g jabłko 1 szt
Obiad zupa koperkowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 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 kiełbasa szynkowa wieprzowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2862.19 kcal; Białko ogółem: 130.74 g; Tłuszcz: 103.96 g; Węglowodany ogółem: 373.37 g; Witamina C: 97.24 mg; Wapń: 788.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1009.98 ug; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; WW: 37.44 Por; Potas: 4477.15 mg; Sód: 6400.46 mg; Fosfor: 1994.48 mg; Żelazo: 11.94 mg; Witamina B12: 4.08 ug; Magnez: 391.75 mg; Witamina D: 2.11 ug;
niskotłuszczowe
Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)

twaróg 100 g (<i>MLE</i>) miód 50 g jabłko gotowane 1 szt
Obiad zupa koperkowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałata zielona z jogurtem 80 g napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g kiełbasa szynkowa wieprzowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałatka wiosennna z pomidorami 100 g
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2843.39 kcal; Białko ogółem: 131.53 g; Tłuszcz: 100.96 g; Węglowodany ogółem: 374.51 g; Witamina C: 97.54 mg; Wapń: 819.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 984.75 ug; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; WW: 37.54 Por; Potas: 4513.91 mg; Sód: 6411.96 mg; Fosfor: 2016.88 mg; Żelazo: 11.95 mg; Witamina B12: 4.17 ug; Magnez: 394.85 mg; Witamina D: 2.09 ug;
cukrzyca 5
Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)

ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) schab gotowany 30 g jabłko 1 szt
2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) jogurt naturalny 150 g
Obiad zupa koperkowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g sałata zielona ze śmietaną 80 g (<i>MLE</i>) napój z owoców b/cukru 400 ml
Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) serek do chleba 1/2szt 62,5 g (<i>MLE</i>)
Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g konserwa rybna 1/2 szt 120 g (<i>RYB</i>) kiełbasa żywiecka 57 g sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt

strona 2 z 8

Wydrukował: Dietetyk, Data i godzina wydruku: 12.05.2025 13:24:18

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3229.24 kcal; Białko ogółem: 168.16 g; Tłuszcz: 150.70 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; Witamina C: 78.81 mg; Wapń: 1688.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1290.61 ug; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; WW: 32.42 Por; Potas: 4583.43 mg; Sód: 7703.49 mg; Fosfor: 2781.87 mg; Żelazo: 15.88 mg; Witamina B12: 22.52 ug; Magnez: 428.60 mg; Witamina D: 12.57 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kakao 450 ml (MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser żółty 57 g (MLE)
- ser żółty 36g 36 g (MLE)
- miód 50 g
- jabłko 1 szt

Obiad

- zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- pesto z pietruszki 90 g (MLE)
- ziemniaki 4 szt 4 szt
- 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 do chleba 125 g (MLE)
- sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3296.07 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 160.53 g; Węglowodany ogółem: 375.45 g; Witamina C: 162.71 mg; Wapń: 2412.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1635.44 ug; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; WW: 37.47 Por; Potas: 3932.46 mg; Sód: 5258.55 mg; Fosfor: 2458.45 mg; Żelazo: 15.16 mg; Witamina B12: 22.54 ug; Magnez: 393.73 mg; Witamina D: 10.40 ug;

13.05.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- parówki drobiowe 120 g (SOJ)
- ketchup 20 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- gulasz z indyka po węgiersku projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)
- ryż 200 g
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- ser topiony 100 g (MLE)

kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)

ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2736.08 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 107.54 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; Witamina C: 119.34 mg; Wapń: 1081.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1183.63 ug; Błonnik pokarmowy: 21.73 g; WW: 35.31 Por; Potas: 2904.91 mg; Sód: 7685.02 mg; Fosfor: 2070.88 mg; Żelazo: 10.14 mg; Witamina B12: 4.30 ug; Magnez: 323.67 mg; Witamina D: 1.17 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 20 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU)
- ryż 200 g
- marchewka gotowana 130 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)

kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2702.72 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 104.38 g; Węglowodany ogółem: 360.61 g; Witamina C: 61.20 mg; Wapń: 833.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3138.98 ug; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; WW: 36.17 Por; Potas: 3283.87 mg; Sód: 6415.12 mg; Fosfor: 1678.30 mg; Żelazo: 10.15 mg; Witamina B12: 4.21 ug; Magnez: 324.60 mg; Witamina D: 1.07 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

- jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU)
- ryż 200 g
- marchewka gotowana 130 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)

kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2588.81 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 95.04 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g; Witamina C: 56.43 mg; Wapń: 784.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3108.61 ug; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; WW: 35.35 Por; Potas: 3355.46 mg; Sód: 6304.68 mg; Fosfor: 1719.93 mg; Żelazo: 9.57 mg; Witamina B12: 4.19 ug; Magnez: 326.88 mg; Witamina D: 0.78 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- parówki drobiowe 120 g (SOJ)
- pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

- jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU)
- ryż 200 g
- fasolka szparagowa 130 g
- napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
chleb 30 g (<i>GLU</i>) piers z kurczaka 30g 30 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>) kielbasa szynkowa drobiowa 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) ogórek świeży 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2756.23 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 112.22 g; Węglowodany ogółem: 348.07 g; Witamina C: 71.19 mg; Wapń: 464.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1167.28 ug; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; WW: 34.70 Por; Potas: 3020.43 mg; Sód: 6460.58 mg; Fosfor: 1668.68 mg; Żelazo: 11.29 mg; Witamina B12: 3.32 ug; Magnez: 328.35 mg; Witamina D: 1.05 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 topiony 100 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>)	krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami-projekt 2 szt (<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 pasta z jajek 100 g (<i>JAJ</i>) twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>) ogórek świeży 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2906.09 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 122.26 g; Węglowodany ogółem: 379.45 g; Witamina C: 83.68 mg; Wapń: 1261.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1284.78 ug; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; WW: 38.05 Por; Potas: 2746.02 mg; Sód: 6296.06 mg; Fosfor: 2091.16 mg; Żelazo: 13.03 mg; Witamina B12: 5.87 ug; Magnez: 284.25 mg; Witamina D: 4.70 ug; 14.05.2025 2b podstawowa Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) pasztetowa 90 g twaróg na slono 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad	krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) klops wieprzowo-drobiowy -podstawa-projekt 120 g (<i>JAJ</i>) sos pieczarkowy 130 ml (<i>GLU, MLE</i>) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g 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>) powidło do zupy 40 g jabłko 1 szt Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3118.46 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 132.93 g; Węglowodany ogółem: 407.87 g; Witamina C: 109.81 mg; Wapń: 911.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2797.00 ug; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; WW: 40.85 Por; Potas: 4403.09 mg; Sód: 9972.50 mg; Fosfor: 1784.55 mg; Żelazo: 19.18 mg; Witamina B12: 10.49 ug; Magnez: 380.57 mg; Witamina D: 3.52 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	twaróg na slono 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g (<i>JAJ</i>) sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g 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>) powidło do zupy 40 g jabłko gotowane 1 szt Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2696.49 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 91.29 g; Węglowodany ogółem: 390.73 g; Witamina C: 105.94 mg; Wapń: 894.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1046.68 ug; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; WW: 39.19 Por; Potas: 4536.43 mg; Sód: 11336.55 mg; Fosfor: 1729.02 mg; Żelazo: 13.79 mg; Witamina B12: 4.78 ug; Magnez: 409.90 mg; Witamina D: 1.64 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 twaróg na slono 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) klops wieprzowo-drobiowy-dieta-projekt 120 g (<i>JAJ</i>) sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem drobnostarte 130 g 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>) powidło do zupy 40 g jabłko gotowane 1 szt Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2666.49 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 86.99 g; Węglowodany ogółem: 392.73 g; Witamina C: 106.82 mg; Wapń: 901.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1052.68 ug; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; WW: 39.39 Por; Potas: 4592.03 mg; Sód: 11345.75 mg; Fosfor: 1731.82 mg; Żelazo: 14.07 mg; Witamina B12: 4.78 ug; Magnez: 412.70 mg; Witamina D: 1.68 ug; cukrzyca 5

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Śniadanie

- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- szynka konserwowa drobiowa 90 g
- twaróg na słono 50 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

- krupnik 500 ml (GLU, 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 30 g (GLU)
- pastą z jajek 50g 50 g (JAJ)

Kolacja

- herbata b/c 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
- kiełbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)
- jabłko 1 szt

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2651.34 kcal; Białko ogółem: 130.35 g; Tłuszcz: 93.50 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; Witamina C: 109.52 mg; Wapń: 471.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1361.65 ug; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; WW: 35.35 Por; Potas: 4526.81 mg; Sód: 13080.73 mg; Fosfor: 2072.05 mg; Żelazo: 13.51 mg; Witamina B12: 8.19 ug; Magnez: 459.94 mg; Witamina D: 2.37 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- twaróg na słono 100 g (MLE)
- marmolada 40g 40 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- krupnik 500 ml (GLU, SEL)
- kluski śląskie projekt 350 g (GLU, JAJ)
- sos pieczarkowy 130 ml (GLU, MLE)
- buraczki z jabłkiem 130 g
- jogurt naturalny 150 g
- 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)
- powidło do zupy 40 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3208.15 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 82.75 g; Węglowodany ogółem: 550.48 g; Witamina C: 133.42 mg; Wapń: 1248.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1042.29 ug; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; WW: 55.10 Por; Potas: 4909.68 mg; Sód: 7231.34 mg; Fosfor: 1881.53 mg; Żelazo: 13.81 mg; Witamina B12: 4.86 ug; Magnez: 402.78 mg; Witamina D: 2.14 ug;

15.05.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- szynka łopatkowa 36g 36 g
- szynka łopatkowa 57 g
- sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)

Obiad

- zupa neapolitańska z ryżem 500 ml (GLU, MLE)
- kotlet schabowy -projekt 120 g (GLU, JAJ)
- ziemniaki 250 250 g
- sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 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 : 2853.49 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 120.45 g; Węglowodany ogółem: 355.72 g; Witamina C: 112.22 mg; Wapń: 1016.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1476.25 ug; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; WW: 35.65 Por; Potas: 4113.35 mg; Sód: 5982.25 mg; Fosfor: 1851.56 mg; Żelazo: 12.88 mg; Witamina B12: 4.61 ug; Magnez: 359.68 mg; Witamina D: 2.73 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- szynka łopatkowa 36g 36 g
- szynka łopatkowa 57 g
- sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)

Obiad

- zupa neapolitańska z ryżem 500 ml (GLU, MLE)
- pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, 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

kiełbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)

kiełbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2835.18 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 125.58 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; Witamina C: 116.64 mg; Wapń: 968.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1928.35 ug; Błonnik pokarmowy: 27.69 g; WW: 33.93 Por; Potas: 4429.09 mg; Sód: 8385.42 mg; Fosfor: 1905.72 mg; Żelazo: 13.09 mg; Witamina B12: 5.05 ug; Magnez: 388.37 mg; Witamina D: 3.10 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- szynka łopatkowa 36g 36 g
- szynka łopatkowa 57 g
- sałatka jarzynowa d. niskotłusz. 1/2porcji 50 g (MLE)

Obiad

- zupa neapolitańska z ryżem b/sera żółtego 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- pieczeń wieprzowa-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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)
- kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2792.63 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 119.91 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; Witamina C: 97.23 mg; Wapń: 743.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3191.50 ug; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; WW: 35.13 Por; Potas: 4630.81 mg; Sód: 8253.83 mg; Fosfor: 1771.98 mg; Żelazo: 13.20 mg; Witamina B12: 4.53 ug; Magnez: 381.22 mg; Witamina D: 3.05 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- szynka łopatkowa 36g 36 g
- szynka łopatkowa 57 g
- sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)

2. śniadanie

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

Obiad

- zupa neapolitańska z ryżem 500 ml (GLU, MLE)

- pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)
- napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

- herbata b/c 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)
- kielbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2957.73 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Tłuszcz: 137.40 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; Witamina C: 128.98 mg; Wapń: 817.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1790.10 ug; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; WW: 34.05 Por; Potas: 4427.35 mg; Sód: 7893.58 mg; Fosfor: 1953.53 mg; Żelazo: 14.91 mg; Witamina B12: 4.91 ug; Magnez: 394.37 mg; Witamina D: 3.51 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)

- ser żółty 57 g (MLE)
- ser żółty 36g 36 g (MLE)
- sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)

Obiad

- zupa neapolitańska z ryżem 500 ml (GLU, MLE)
- papryka fasz.,ryżem, pieczarkami i ,serem żółtym 350 g (MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- pasta z jajek z serem żółtym 100 g (JAJ, MLE)
- ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2837.83 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 120.39 g; Węglowodany ogółem: 347.73 g; Witamina C: 481.97 mg; Wapń: 2712.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3329.35 ug; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; WW: 35.01 Por; Potas: 2962.65 mg; Sód: 4914.40 mg; Fosfor: 2460.00 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina B12: 7.77 ug; Magnez: 314.47 mg; Witamina D: 3.40 ug;

16.05.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

- masło 20g 20 g (MLE)
- powidło do zupy 40 g
- szynka konserwowa 36 g

Obiad

- zupa gulaszowa 500 ml (GLU, SEL)
- makaron z jabłkami i cynamonem-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 smakowy 125 g (MLE)
- pasta ryżowo-paprykowa z rybą 100 g (RYB)

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3996.95 kcal; Białko ogółem: 163.21 g; Tłuszcz: 131.51 g; Węglowodany ogółem: 638.98 g; Witamina C: 789.66 mg; Wapń: 2316.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 9195.84 ug; Błonnik pokarmowy: 101.89 g; WW: 63.69 Por; Potas: 12057.69 mg; Sód: 7557.77 mg; Fosfor: 2983.78 mg; Żelazo: 70.00 mg; Witamina B12: 12.78 ug; Magnez: 698.89 mg; Witamina D: 6.68 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

- płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- powidło do zupy 40 g

- szynka konserwowa 36 g

Obiad

- zupa gulaszowa 500 ml (GLU, SEL)
- makaron z jabłkami i cynamonem-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 smakowy 125 g (MLE)
- ryba w folii z jarzynami 80 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3179.05 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 111.28 g; Węglowodany ogółem: 459.93 g; Witamina C: 124.82 mg; Wapń: 870.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1431.29 ug; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; WW: 45.98 Por; Potas: 4063.34 mg; Sód: 6920.82 mg; Fosfor: 1983.60 mg; Żelazo: 13.56 mg; Witamina B12: 8.42 ug; Magnez: 431.94 mg; Witamina D: 2.05 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

- płatki owsiane na mleku 500 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- powidło do zupy 40 g
- szynka konserwowa 36 g

Obiad

- zupa gulaszowa 500 ml (GLU, SEL)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

makaron z jabłkami d.
niskotłuszc.-projekt 350 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*)
ryba w folii z jarzynami 80 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3179.05 kcal; Białko ogółem: 113.87 g;
Tłuszcz: 111.28 g; Węglowodany
ogółem: 459.93 g; Witamina C: 124.82
mg; Wapń: 868.31 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1431.29 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.31 g; WW: 45.98 Por;
Potas: 4063.34 mg; Sód: 4589.82 mg;
Fosfor: 1983.12 mg; Żelazo: 13.54 mg;
Witamina B12: 8.42 ug; Magnez:
414.54 mg; Witamina D: 2.05 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa gulaszowa 500 ml
(*GLU, SEL*)

makaron z piersią z kurczaka i
mieszaną warzywną 300 g
(*GLU, JAJ*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pasta ryżowo-paprykowa z rybą 100 g
(*RYB*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3559.70 kcal; Białko ogółem: 182.09 g;
Tłuszcz: 125.18 g; Węglowodany
ogółem: 520.97 g; Witamina C: 806.54
mg; Wapń: 1912.41 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 9304.84 ug; Błonnik
pokarmowy: 98.01 g; WW: 51.86 Por;
Potas: 11812.31 mg; Sód: 6611.46 mg;
Fosfor: 3014.50 mg; Żelazo: 69.45 mg;
Witamina B12: 12.83 ug; Magnez:
645.25 mg; Witamina D: 7.47 ug;

wegetariańska

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
powidło do zupy 40 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

Obiad

zupa fasolowa z ziemniakami 500 ml
makaron z jabłkami i
cynamonem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pasta ryżowo-paprykowa z rybą 100 g
(*RYB*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
4040.60 kcal; Białko ogółem: 163.05 g;
Tłuszcz: 127.68 g; Węglowodany
ogółem: 663.50 g; Witamina C: 731.38
mg; Wapń: 2482.53 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 8995.35 ug; Błonnik
pokarmowy: 108.03 g; WW: 66.22 Por;
Potas: 12166.61 mg; Sód: 10253.73
mg; Fosfor: 3182.22 mg; Żelazo: 71.14
mg; Witamina B12: 12.78 ug; Magnez:
775.31 mg; Witamina D: 6.40 ug;

17.05.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pieczeń rzymska 57 g
pieczeń rzymska 36 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z żołądków podstawa projekt 205 g
(*GLU*)
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
twaróg na słodko z dżemem
truskawkowym 100 g
(*MLE*)
dżem 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2664.92 kcal; Białko ogółem: 108.61 g;
Tłuszcz: 91.84 g; Węglowodany
ogółem: 374.48 g; Witamina C: 114.51
mg; Wapń: 809.77 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2246.54 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.94 g; WW: 37.49 Por;
Potas: 4480.01 mg; Sód: 5685.46 mg;
Fosfor: 1643.98 mg; Żelazo: 16.61 mg;
Witamina B12: 4.47 ug; Magnez:
365.68 mg; Witamina D: 1.55 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z żołądków dieta projekt 205 g
(*GLU*)
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
twaróg na słodko z dżemem
truskawkowym 100 g
(*MLE*)
dżem 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2630.82 kcal; Białko ogółem: 113.77 g;
Tłuszcz: 87.24 g; Węglowodany
ogółem: 371.94 g; Witamina C: 119.86
mg; Wapń: 796.77 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2284.39 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.35 g; WW: 37.27 Por;
Potas: 4587.21 mg; Sód: 6401.61 mg;
Fosfor: 1672.63 mg; Żelazo: 16.16 mg;
Witamina B12: 4.16 ug; Magnez:
361.53 mg; Witamina D: 1.52 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słodko z dżemem truskawkowym 100 g
(*MLE*)
dżem 40 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2578.42 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 81.67 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; Witamina C: 123.16 mg; Wapń: 819.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2407.19 ug; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; WW: 37.57 Por; Potas: 4944.30 mg; Sód: 7052.68 mg; Fosfor: 1754.45 mg; Żelazo: 13.41 mg; Witamina B12: 5.08 ug; Magnez: 388.53 mg; Witamina D: 1.69 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Na_Oddzial_Kolumnowy.fr3

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

2. śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z żołądków dieta projekt 205 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
kielbasa żywiecka- 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twarog z rzodkiewką 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2689.27 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 107.43 g; Węglowodany ogółem: 333.14 g; Witamina C: 117.63 mg; Wapń: 403.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2219.09 ug; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; WW: 33.21 Por; Potas: 4447.02 mg; Sód: 7430.82 mg; Fosfor: 1652.74 mg; Żelazo: 17.77 mg; Witamina B12: 3.63 ug; Magnez: 358.68 mg; Witamina D: 1.82 ug;

wegetariańska

Śniadanie

płatki owsiane na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
powidło do zupy 40 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

Obiad

zupa fasolowa z ziemniakami 500 ml
makaron z jabłkami i cynamonem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pasta ryżowo-paprykowa z rybą 100 g
(*RYB*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 4040.60 kcal; Białko ogółem: 163.05 g; Tłuszcz: 127.68 g; Węglowodany ogółem: 663.50 g; Witamina C: 731.38 mg; Wapń: 2482.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 8995.35 ug; Błonnik pokarmowy: 108.03 g; WW: 66.22 Por; Potas: 12166.61 mg; Sód: 10253.73 mg; Fosfor: 3182.22 mg; Żelazo: 71.14 mg; Witamina B12: 12.78 ug; Magnez: 775.31 mg; Witamina D: 6.40 ug;