

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

25.05.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

- zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- pieczeń wieprzowa projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- kapusta czerwona duszona 130 g (GLU)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- twaróg z serem 100 g (MLE)
- pasztet 50 g (GLU, GOR)

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2964.85 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 130.53 g; Węglowodany ogółem: 349.66 g; Witamina C: 164.54 mg; Wapń: 1258.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2492.51 ug; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; WW: 34.94 Por; Potas: 4424.64 mg; Sód: 8427.11 mg; Fosfor: 1943.36 mg; Żelazo: 13.71 mg; Witamina B12: 9.61 ug; Magnez: 389.77 mg; Witamina D: 2.48 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- szynka łopatkowa 57 g
- ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE)
- pasztet 50 g (GLU, GOR)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3254.22 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 157.01 g; Węglowodany ogółem: 362.71 g; Witamina C: 91.15 mg; Wapń: 971.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2529.99 ug; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; WW: 36.30 Por; Potas: 4643.97 mg; Sód: 8936.74 mg; Fosfor: 1899.23 mg; Żelazo: 15.60 mg; Witamina B12: 9.80 ug; Magnez: 391.83 mg; Witamina D: 2.91 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 smakowy 125 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- twaróg z koperkiem świeżym 100 g (MLE)
- szynka konserwowa 57 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3185.02 kcal; Białko ogółem: 125.86 g; Tłuszcz: 148.87 g; Węglowodany ogółem: 361.61 g; Witamina C: 89.15 mg; Wapń: 953.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1427.69 ug; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; WW: 36.20 Por; Potas: 4656.07 mg; Sód: 9006.44 mg; Fosfor: 1915.03 mg; Żelazo: 13.76 mg; Witamina B12: 5.41 ug; Magnez: 393.33 mg; Witamina D: 2.69 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

- zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- kapusta czerwona duszona 130 g (GLU)
- napój z owoców 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
- twaróg z serem 100 g (MLE)
- pasztet 50 g (GLU, GOR)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3067.93 kcal; Białko ogółem: 141.50 g; Tłuszcz: 135.55 g; Węglowodany ogółem: 349.03 g; Witamina C: 167.48 mg; Wapń: 1346.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2504.39 ug; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; WW: 34.61 Por; Potas: 4736.71 mg; Sód: 9221.76 mg; Fosfor: 2348.78 mg; Żelazo: 17.67 mg; Witamina B12: 25.56 ug; Magnez: 433.68 mg; Witamina D: 12.05 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
- sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)
- ogórek świeży 50 g

Obiad

- zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- kotlety sojowe 6szt 6 szt (GLU, JAJ)
- ziemniaki 4 szt 4 szt
- kapusta czerwona duszona 130 g (GLU)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg z porem 100 g
(MLE)
miód 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2938.38 kcal; Białko ogółem: 95.86 g;
Tłuszcz: 114.71 g; Węglowodany
ogółem: 415.13 g; Witamina C: 160.80
mg; Wapń: 1102.59 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1216.76 ug; Błonnik
pokarmowy: 36.66 g; WW: 41.50 Por;
Potas: 4787.18 mg; Sód: 5599.63 mg;
Fosfor: 1857.37 mg; Żelazo: 14.02 mg;
Witamina B12: 3.67 ug; Magnez:
432.89 mg; Witamina D: 0.91 ug;

26.05.2025
2b

podstawowa

Śniadanie
kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany naturalny 150
g
(MLE)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad
zupa grysikowa 500 ml
(GLU, SEL)
bigos projekt 350 g
(GLU, SOJ, SEL)

chleb 100 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
jajko 100 g
(JAJ)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2673.02 kcal; Białko ogółem: 97.57 g;
Tłuszcz: 97.10 g; Węglowodany
ogółem: 381.12 g; Witamina C: 133.14
mg; Wapń: 954.44 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1113.07 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.72 g; WW: 38.14 Por;
Potas: 3354.13 mg; Sód: 10415.96 mg;
Fosfor: 1610.67 mg; Żelazo: 13.42 mg;
Witamina B12: 5.18 ug; Magnez:
351.37 mg; Witamina D: 3.07 ug;

łatwo strawna

Śniadanie
kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany naturalny 150
g
(MLE)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad
zupa grysikowa 500 ml
(GLU, SEL)

potrawka drobiowa - projekt 290 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem
130 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
jajko 100 g
(JAJ)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2808.34 kcal; Białko ogółem: 115.46 g;
Tłuszcz: 101.89 g; Węglowodany
ogółem: 385.16 g; Witamina C: 99.99
mg; Wapń: 904.85 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1359.19 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.63 g; WW: 38.68 Por;
Potas: 4216.26 mg; Sód: 11749.91 mg;
Fosfor: 1872.06 mg; Żelazo: 14.52 mg;
Witamina B12: 5.15 ug; Magnez:
421.26 mg; Witamina D: 5.34 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie
kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany naturalny 150
g
(MLE)
marmolada 40g 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad
zupa grysikowa 500 ml
(GLU, SEL)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna duszona 130 g
(GLU)
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)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2928.59 kcal; Białko ogółem: 110.55 g;
Tłuszcz: 115.92 g; Węglowodany
ogółem: 389.30 g; Witamina C: 96.99
mg; Wapń: 926.48 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2031.19 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.26 g; WW: 39.02 Por;
Potas: 4254.76 mg; Sód: 8983.46 mg;
Fosfor: 1843.62 mg; Żelazo: 11.79 mg;
Witamina B12: 4.50 ug; Magnez:
389.46 mg; Witamina D: 3.76 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany naturalny 150
g
(MLE)
schab gotowany 30 g

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie
chleb 30 g
(GLU)
szynka łopatkowa 36g 36 g

Obiad
zupa grysikowa 500 ml
(GLU, SEL)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
fasolka szparagowa z bułką i masłem
130 g
(GLU)
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
jajko 100 g
(JAJ)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2832.39 kcal; Białko ogółem: 131.06 g; Tłuszcz: 121.44 g; Węglowodany ogółem: 333.28 g; Witamina C: 97.68 mg; Wapń: 497.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1498.52 ug; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; WW: 33.34 Por; Potas: 4040.89 mg; Sód: 12428.49 mg; Fosfor: 1864.10 mg; Żelazo: 15.26 mg; Witamina B12: 4.67 ug; Magnez: 398.86 mg; Witamina D: 5.96 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kakao 450 ml (MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
- marmolada 40g 40 g
- jabłko 1 szt

Obiad

- zupa grysikowa 500 ml (GLU, SEL)
- bigos wegetariański projekt 350 g
- chleb 100 g (GLU)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- jajko 100 g (JAJ)
- ser żółty 36g 36 g (MLE)
- sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2472.85 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 79.94 g; Węglowodany ogółem: 383.06 g; Witamina C: 132.00 mg; Wapń: 1256.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1328.64 ug; Błonnik pokarmowy: 33.84 g; WW: 38.39 Por; Potas: 3195.59 mg; Sód: 8685.22 mg; Fosfor: 1641.98 mg; Żelazo: 12.66 mg; Witamina B12: 5.09 ug; Magnez: 334.86 mg; Witamina D: 2.91 ug;

27.05.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

- kakao 450 ml (MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)
- szynka konserwowa 57 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- gulasz wieprzowy podstawa projekt 205 g (GLU)
- ziemniaki 250 250 g
- marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU)
- 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
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3053.77 kcal; Białko ogółem: 134.67 g; Tłuszcz: 118.26 g; Węglowodany ogółem: 437.13 g; Witamina C: 508.18 mg; Wapń: 1602.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3175.29 ug; Błonnik pokarmowy: 79.61 g; WW: 42.99 Por; Potas: 9483.31 mg; Sód: 8893.55 mg; Fosfor: 2423.34 mg; Żelazo: 32.30 mg; Witamina B12: 20.15 ug; Magnez: 567.83 mg; Witamina D: 11.44 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

- kakao 450 ml (MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- schab gotowany 55g 55 g
- szynka konserwowa 57 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- marchewka świeża z groszkiem 130 g (GLU)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- szynka konserwowa drobiowa 90 g

sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2878.19 kcal; Białko ogółem: 128.49 g; Tłuszcz: 121.91 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; Witamina C: 112.43 mg; Wapń: 742.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3465.87 ug; Błonnik pokarmowy: 31.21 g; WW: 34.72 Por; Potas: 5020.58 mg; Sód: 8899.97 mg; Fosfor: 1880.02 mg; Żelazo: 14.55 mg; Witamina B12: 4.43 ug; Magnez: 438.98 mg; Witamina D: 2.54 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

- kakao 450 ml (MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- schab gotowany 55g 55 g
- szynka konserwowa 57 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- marchewka duszona 130 g (GLU)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- szynka konserwowa drobiowa 90 g
- sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2851.79 kcal; Białko ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 121.79 g; Węglowodany ogółem: 339.85 g; Witamina C: 100.48 mg; Wapń: 725.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3230.97 ug; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; WW: 34.08 Por; Potas: 4844.48 mg; Sód: 7713.07 mg; Fosfor: 1835.38 mg; Żelazo: 13.84 mg; Witamina B12: 4.43 ug; Magnez: 417.68 mg; Witamina D: 2.54 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)
- szynka konserwowa 57 g
- pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

- chleb 30 g (GLU)
- twaróg na slono 50 g (MLE)

Obiad

- zupa koperkowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g (GLU)
- napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3097.84 kcal; Białko ogółem: 154.07 g; Tłuszcz: 119.34 g; Węglowodany ogółem: 429.77 g; Witamina C: 547.50 mg; Wapń: 1458.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1732.32 ug; Błonnik pokarmowy: 83.25 g; WW: 42.05 Por; Potas: 9449.54 mg; Sód: 8479.78 mg; Fosfor: 2524.47 mg; Żelazo: 33.01 mg; Witamina B12: 20.03 ug; Magnez: 569.63 mg; Witamina D: 11.52 ug;

vegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(RYB)
dżem 40 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
leniwe pierogi-pilotaż 350 g
(GLU, JAJ, MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)

masło mix 20g 20 g
sałatka kebab wegetariańska 150 g
(MLE)
nutella 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3416.48 kcal; Białko ogółem: 134.09 g; Tłuszcz: 123.22 g; Węglowodany ogółem: 466.88 g; Witamina C: 172.94 mg; Wapń: 1911.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1716.49 ug; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; WW: 46.75 Por; Potas: 3788.11 mg; Sód: 5089.97 mg; Fosfor: 2492.21 mg; Żelazo: 14.80 mg; Witamina B12: 22.51 ug; Magnez: 434.48 mg; Witamina D: 10.65 ug;

28.05.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
kiełbasa żywiecka 57 g
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
kotlet mielony wieprzowo-drobiowy projekt 80 g
(GLU, JAJ)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 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)
miod 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3005.37 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 129.62 g; Węglowodany ogółem: 383.89 g; Witamina C: 96.73 mg; Wapń: 843.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 959.94 ug; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; WW: 38.42 Por; Potas: 3819.49 mg; Sód: 9533.91 mg; Fosfor: 1705.17 mg; Żelazo: 11.54 mg; Witamina B12: 5.13 ug; Magnez: 363.44 mg; Witamina D: 1.58 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)
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
gołąbki z kapusty włoskiej i wieprzowiny 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(GLU, MLE, SEL)

ziemniaki 250 250 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)
miod 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3020.04 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 112.70 g; Węglowodany ogółem: 432.34 g; Witamina C: 306.28 mg; Wapń: 1100.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 971.93 ug; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; WW: 43.33 Por; Potas: 4855.58 mg; Sód: 10808.91 mg; Fosfor: 1840.65 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina B12: 4.00 ug; Magnez: 423.20 mg; Witamina D: 1.17 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)
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)

ryż z warzywami i mięsem wieprz.-niskotl.projekt 350 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)
miod 25 g
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2745.18 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 105.04 g; Węglowodany ogółem: 385.98 g; Witamina C: 78.96 mg; Wapń: 847.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1745.33 ug; Błonnik pokarmowy: 29.30 g; WW: 38.74 Por; Potas: 2975.69 mg; Sód: 7276.79 mg; Fosfor: 1629.62 mg; Żelazo: 9.73 mg; Witamina B12: 4.00 ug; Magnez: 305.02 mg; Witamina D: 1.26 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
kiełbasa żywiecka 57 g
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(GLU)
pasta z jajek 50g 50 g
(JAJ)

Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
gołąbki z kapusty włoskiej i
wieprzowiny 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słono 100 g
(*MLE*)
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3256.03 kcal; Białko ogółem: 122.97 g;
Tłuszcz: 147.30 g; Węglowodany
ogółem: 397.81 g; Witamina C: 306.29
mg; Wapń: 871.35 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1147.99 ug; Błonnik
pokarmowy: 39.72 g; WW: 39.72 Por;
Potas: 4730.91 mg; Sód: 12277.43 mg;
Fosfor: 2125.55 mg; Żelazo: 15.06 mg;
Witamina B12: 4.72 ug; Magnez:
422.41 mg; Witamina D: 2.97 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

masło 20g 20 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
gołąbki wegetariańskie z kapusty
włoskiej 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 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*)
miód 25 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2875.34 kcal; Białko ogółem: 83.59 g;
Tłuszcz: 93.07 g; Węglowodany
ogółem: 460.07 g; Witamina C: 290.13
mg; Wapń: 1048.04 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1080.63 ug; Błonnik
pokarmowy: 37.51 g; WW: 46.10 Por;
Potas: 4520.63 mg; Sód: 10298.71 mg;
Fosfor: 1620.05 mg; Żelazo: 10.91 mg;
Witamina B12: 3.27 ug; Magnez:
394.30 mg; Witamina D: 1.10 ug;

29.05.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasztetowa 90 g
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(*MLE*)

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
sos myśliwski -projekt 205 g
(*GLU, SOJ, 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*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3068.02 kcal; Białko ogółem: 99.53 g;
Tłuszcz: 150.08 g; Węglowodany
ogółem: 352.65 g; Witamina C: 110.95
mg; Wapń: 1079.25 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3200.91 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.02 g; WW: 35.34 Por;
Potas: 2707.57 mg; Sód: 9828.38 mg;
Fosfor: 1958.56 mg; Żelazo: 16.56 mg;
Witamina B12: 9.60 ug; Magnez:
319.43 mg; Witamina D: 2.47 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)

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

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)
ryż 200 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2622.49 kcal; Białko ogółem: 122.72 g;
Tłuszcz: 91.46 g; Węglowodany
ogółem: 347.87 g; Witamina C: 82.94
mg; Wapń: 708.55 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1562.12 ug; Błonnik
pokarmowy: 23.88 g; WW: 34.91 Por;
Potas: 3641.53 mg; Sód: 7111.37 mg;
Fosfor: 1968.96 mg; Żelazo: 10.45 mg;
Witamina B12: 7.57 ug; Magnez:
393.70 mg; Witamina D: 1.33 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 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*)
sałatka jarzynowa d.
niskotłusz.1/2porcji 50 g
(*MLE*)

Obiad

kalafiorowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)
ryż 200 g
sałata zielona z jogurtem 80 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2610.74 kcal; Białko ogółem: 123.52 g;
Tłuszcz: 88.56 g; Węglowodany
ogółem: 351.92 g; Witamina C: 86.51
mg; Wapń: 753.21 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1828.17 ug; Błonnik
pokarmowy: 25.20 g; WW: 35.34 Por;
Potas: 3795.08 mg; Sód: 6570.07 mg;
Fosfor: 2005.19 mg; Żelazo: 10.57 mg;
Witamina B12: 7.66 ug; Magnez:
398.70 mg; Witamina D: 1.31 ug;

cukrzyca 5

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Śniadanie

- chleb 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)
- sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (MLE)

2. śniadanie

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

Obiad

- kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- gulasz z indyka dieta projekt 205 g (GLU)
- ryż 200 g
- sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE)
- napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

- chleb 30 g (GLU)
- ser żółty 36g 36 g (MLE)

Kolacja

- herbata b/c 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- ser topiony 100 g (MLE)
- szynka konserwowa 36 g
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2873.54 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 128.59 g; Węglowodany ogółem: 335.29 g; Witamina C: 81.47 mg; Wapń: 980.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1498.80 ug; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; WW: 33.42 Por; Potas: 2678.76 mg; Sód: 8340.25 mg; Fosfor: 2134.80 mg; Żelazo: 10.71 mg; Witamina B12: 4.10 ug; Magnez: 310.05 mg; Witamina D: 1.42 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kakao 450 ml (MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- pasta z jarzyn i fasoli 100 g
- jajko 50 g (JAJ)
- ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

- kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- nalesniki z nadzieniem ruskim-projekt 2 szt (GLU, JAJ, MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- ser topiony 100 g (MLE)
- powidło do zupy 40 g
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3146.21 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 115.44 g; Węglowodany ogółem: 442.68 g; Witamina C: 120.31 mg; Wapń: 1376.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2000.56 ug; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; WW: 44.46 Por; Potas: 3975.61 mg; Sód: 3866.81 mg; Fosfor: 2317.67 mg; Żelazo: 16.09 mg; Witamina B12: 5.60 ug; Magnez: 406.10 mg; Witamina D: 2.21 ug;

30.05.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- ryba smazona -projekt 120 g (GLU, JAJ)
- ziemniaki 250 250 g
- surówka z kiszanej kapusty 100 g
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
- szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3048.72 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 102.70 g; Węglowodany ogółem: 448.49 g; Witamina C: 121.02 mg; Wapń: 915.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1042.73 ug; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; WW: 44.81 Por; Potas: 5051.83 mg; Sód: 7970.07 mg; Fosfor: 2012.58 mg; Żelazo: 12.46 mg; Witamina B12: 9.04 ug; Magnez: 442.92 mg; Witamina D: 1.66 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- pulpet rybny-pilotaż-dieta 120 g (GLU, JAJ)
- sos grecki dieta 100 g
- ziemniaki 250 250 g
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)

szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2814.14 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 81.21 g; Węglowodany ogółem: 443.29 g; Witamina C: 115.18 mg; Wapń: 905.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1555.59 ug; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; WW: 44.35 Por; Potas: 4966.52 mg; Sód: 8431.85 mg; Fosfor: 1944.01 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina B12: 8.23 ug; Magnez: 439.68 mg; Witamina D: 1.49 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- pulpet rybny-pilotaż-dieta 120 g (GLU, JAJ)
- sos grecki dieta 100 g
- ziemniaki 250 250 g
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2814.14 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 81.21 g; Węglowodany ogółem: 443.29 g; Witamina C: 115.18 mg; Wapń: 905.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1555.59 ug; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; WW: 44.35 Por; Potas: 4966.52 mg; Sód: 8431.85 mg; Fosfor: 1944.01 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina B12: 8.23 ug; Magnez: 439.68 mg; Witamina D: 1.49 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
parówka 60g 50 g
(*SOJ*)

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pulpet rybny-pilotaż-dieta 120 g
(*GLU, JAJ*)
sos grecki dieta 100 g
ziemniaki 250 250 g
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2701.29 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 89.44 g; Węglowodany ogółem: 382.84 g; Witamina C: 111.44 mg; Wapń: 736.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1504.09 ug; Błonnik pokarmowy: 33.84 g; WW: 38.18 Por; Potas: 4866.32 mg; Sód: 9480.65 mg; Fosfor: 2013.46 mg; Żelazo: 12.56 mg; Witamina B12: 8.28 ug; Magnez: 443.08 mg; Witamina D: 1.75 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kasza manna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
ser ziarnisty 150 g

Obiad

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

ryba smazona -projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszanej kapusty 100 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*)
pasta z jajek z koperkiem 50g 50 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3001.27 kcal; Białko ogółem: 122.63 g; Tłuszcz: 105.42 g; Węglowodany ogółem: 419.67 g; Witamina C: 107.85 mg; Wapń: 1051.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1263.53 ug; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; WW: 42.00 Por; Potas: 4789.78 mg; Sód: 7922.57 mg; Fosfor: 2163.73 mg; Żelazo: 12.57 mg; Witamina B12: 10.51 ug; Magnez: 441.67 mg; Witamina D: 2.25 ug;

31.05.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
mielonka tyrolska 57 g
mielonka tyrolska 36 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
wątroba wieprzowa-projekt 220 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g
ogórek kiszony 50 g 50 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*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2437.49 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 81.58 g; Węglowodany ogółem: 329.16 g; Witamina C: 126.26 mg; Wapń: 719.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 24100.08 ug; Błonnik pokarmowy: 22.09 g; WW: 33.08 Por; Potas: 3953.52 mg; Sód: 7473.51 mg; Fosfor: 1996.95 mg; Żelazo: 42.86 mg; Witamina B12: 47.84 ug; Magnez: 348.35 mg; Witamina D: 2.94 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g
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
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2668.54 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 106.41 g; Węglowodany ogółem: 322.21 g; Witamina C: 99.33 mg; Wapń: 764.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2136.98 ug; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; WW: 32.33 Por; Potas: 4665.72 mg; Sód: 6287.36 mg; Fosfor: 1995.81 mg; Żelazo: 11.51 mg; Witamina B12: 4.14 ug; Magnez: 384.50 mg; Witamina D: 2.63 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g
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*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2643.74 kcal; Białko ogółem: 130.22 g; Tłuszcz: 103.21 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; Witamina C: 99.53 mg; Wapń: 778.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2110.18 ug; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; WW: 32.37 Por; Potas: 4682.52 mg; Sód: 6292.56 mg; Fosfor: 2006.01 mg; Żelazo: 11.51 mg; Witamina B12: 4.18 ug; Magnez: 385.90 mg; Witamina D: 2.60 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

Obiad

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
pierś z kurczaka 30g 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2713.14 kcal; Białko ogółem: 145.81 g; Tłuszcz: 108.21 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; Witamina C: 112.14 mg; Wapń: 478.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2491.70 ug; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; WW: 31.81 Por; Potas: 4764.05 mg; Sód: 6533.24 mg; Fosfor: 2110.60 mg; Żelazo: 13.65 mg; Witamina B12: 3.57 ug; Magnez: 399.69 mg; Witamina D: 3.68 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

jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierogi z truskawkami -projekt 350 g
budyń 200 ml
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(*MLE*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3184.94 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 129.01 g; Węglowodany ogółem: 427.11 g; Witamina C: 156.33 mg; Wapń: 1818.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1648.83 ug; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; WW: 42.92 Por; Potas: 2832.92 mg; Sód: 3493.96 mg; Fosfor: 1955.91 mg; Żelazo: 12.07 mg; Witamina B12: 5.89 ug; Magnez: 287.50 mg; Witamina D: 3.46 ug;