

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

08.06.2025
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 łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt
Obiad
kalafiorowa z lanym ciastem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
schab duszony w sosie śmietanowo-czosnkowym-projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka colesław 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)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2767.37 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 102.28 g; Węglowodany ogółem: 379.29 g; Witamina C: 166.52 mg; Wapń: 893.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1081.31 ug; Błonnik pokarmowy: 28.68 g; WW: 37.92 Por; Potas: 4338.41 mg; Sód: 11237.45 mg; Fosfor: 1789.98 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina B12: 4.75 ug; Magnez: 393.63 mg; Witamina D: 1.90 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 łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt
Obiad
kalafiorowa z lanym ciastem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii 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)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)

pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2657.01 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 92.37 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; Witamina C: 117.24 mg; Wapń: 851.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2529.39 ug; Błonnik pokarmowy: 29.27 g; WW: 37.60 Por; Potas: 4346.15 mg; Sód: 9841.57 mg; Fosfor: 1778.09 mg; Żelazo: 11.04 mg; Witamina B12: 4.77 ug; Magnez: 381.51 mg; Witamina D: 1.94 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 łopatkowa 36g 36 g
jabłko gotowane 1 szt
Obiad
kalafiorowa z lanym ciastem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii 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)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2657.01 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 92.37 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; Witamina C: 117.24 mg; Wapń: 851.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2529.39 ug; Błonnik pokarmowy: 29.27 g; WW: 37.60 Por; Potas: 4346.15 mg; Sód: 9841.57 mg; Fosfor: 1778.09 mg; Żelazo: 11.04 mg; Witamina B12: 4.77 ug; Magnez: 381.51 mg; Witamina D: 1.94 ug;
cukrzyca 5
Śniadanie
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt
2. śniadanie
chleb 30 g (GLU)
parówka 60g 50 g (SOJ)
Obiad
kalafiorowa z lanym ciastem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g (GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii 100 g (MLE)

napój owocowy 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
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g (GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2692.61 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 103.16 g; Węglowodany ogółem: 352.21 g; Witamina C: 112.14 mg; Wapń: 754.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2541.31 ug; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3962.93 mg; Sód: 10470.74 mg; Fosfor: 1768.67 mg; Żelazo: 12.21 mg; Witamina B12: 4.21 ug; Magnez: 370.15 mg; Witamina D: 2.15 ug;
wegetariańska
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
dżem 40 g
jabłko 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Obiad

kalafiorowa z lanym ciastem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
surówka colesław 100 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*)
powidło do zupy 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
3107.05 kcal; Białko ogółem: 84.93 g;
Tłuszcz: 115.26 g; Węglowodany
ogółem: 458.75 g; Witamina C: 152.40
mg; Wapń: 1003.80 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1213.34 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.63 g; WW: 46.06 Por;
Potas: 3231.62 mg; Sód: 8590.72 mg;
Fosfor: 1481.61 mg; Żelazo: 10.00 mg;
Witamina B12: 4.50 ug; Magnez:
307.00 mg; Witamina D: 1.20 ug;

09.06.2025
2b
podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g

twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g
Obiad
zupa barszcz biały z ziemniakami 500
ml
(*GLU, MLE, SEL*)
fasolka po bretońsku z kielbasą 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
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2794.09 kcal; Białko ogółem: 127.16 g;
Tłuszcz: 93.78 g; Węglowodany
ogółem: 396.00 g; Witamina C: 61.76
mg; Wapń: 1177.14 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 907.29 ug; Błonnik
pokarmowy: 39.39 g; WW: 39.60 Por;
Potas: 4724.04 mg; Sód: 7174.29 mg;
Fosfor: 2291.06 mg; Żelazo: 20.40 mg;
Witamina B12: 19.90 ug; Magnez:
518.03 mg; Witamina D: 10.82 ug;

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2794.09 kcal; Białko ogółem: 127.16 g;
Tłuszcz: 93.78 g; Węglowodany
ogółem: 396.00 g; Witamina C: 61.76
mg; Wapń: 1177.14 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 907.29 ug; Błonnik
pokarmowy: 39.39 g; WW: 39.60 Por;
Potas: 4724.04 mg; Sód: 7174.29 mg;
Fosfor: 2291.06 mg; Żelazo: 20.40 mg;
Witamina B12: 19.90 ug; Magnez:
518.03 mg; Witamina D: 10.82 ug;

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

masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa barszcz biały z ziemniakami 500
ml
(*GLU, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 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
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2978.72 kcal; Białko ogółem: 137.63 g;
Tłuszcz: 110.28 g; Węglowodany
ogółem: 382.39 g; Witamina C: 75.70
mg; Wapń: 836.10 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1397.49 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.94 g; WW: 38.33 Por;
Potas: 4474.16 mg; Sód: 8396.91 mg;
Fosfor: 2086.79 mg; Żelazo: 13.88 mg;
Witamina B12: 7.50 ug; Magnez:
416.18 mg; Witamina D: 4.37 ug;

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2978.72 kcal; Białko ogółem: 137.63 g;
Tłuszcz: 110.28 g; Węglowodany
ogółem: 382.39 g; Witamina C: 75.70
mg; Wapń: 836.10 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1397.49 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.94 g; WW: 38.33 Por;
Potas: 4474.16 mg; Sód: 8396.91 mg;
Fosfor: 2086.79 mg; Żelazo: 13.88 mg;
Witamina B12: 7.50 ug; Magnez:
416.18 mg; Witamina D: 4.37 ug;

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

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa barszcz biały z ziemniakami 500
ml
(*GLU, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 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
ryba w folii z jarzynami 80 g
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2978.72 kcal; Białko ogółem: 137.63 g;
Tłuszcz: 110.28 g; Węglowodany
ogółem: 382.39 g; Witamina C: 75.70
mg; Wapń: 836.10 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1397.49 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.94 g; WW: 38.33 Por;
Potas: 4474.16 mg; Sód: 8396.91 mg;
Fosfor: 2086.79 mg; Żelazo: 13.88 mg;
Witamina B12: 7.50 ug; Magnez:
416.18 mg; Witamina D: 4.37 ug;

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2978.72 kcal; Białko ogółem: 137.63 g;
Tłuszcz: 110.28 g; Węglowodany
ogółem: 382.39 g; Witamina C: 75.70
mg; Wapń: 836.10 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1397.49 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.94 g; WW: 38.33 Por;
Potas: 4474.16 mg; Sód: 8396.91 mg;
Fosfor: 2086.79 mg; Żelazo: 13.88 mg;
Witamina B12: 7.50 ug; Magnez:
416.18 mg; Witamina D: 4.37 ug;

cukrzyca 5
Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g
2. śniadanie
chleb 30 g
(*GLU*)
maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)
Obiad
zupa barszcz biały z ziemniakami 500
ml
(*GLU, MLE, SEL*)
fasolka po bretońsku z kielbasą projekt
350 g
(*GLU, SOJ, SEL*)
chleb razowy 90 g
(*GLU*)
napój owocowy 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
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

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
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2809.57 kcal; Białko ogółem: 128.34 g; Tłuszcz: 102.12 g; Węglowodany ogółem: 386.20 g; Witamina C: 56.66 mg; Wapń: 981.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 836.56 ug; Błonnik pokarmowy: 45.03 g; WW: 38.49 Por; Potas: 4676.92 mg; Sód: 7605.26 mg; Fosfor: 2337.14 mg; Żelazo: 21.80 mg; Witamina B12: 19.33 ug; Magnez: 545.87 mg; Witamina D: 10.79 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- twaróg 50 g 50 g (MLE)
- nutella 50 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- fasolka po bretońsku wegetariańska projekt 350 g (GLU, SEL)
- chleb 100 g (GLU)
- 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)
- twaróg 50 g 50 g (MLE)
- sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2871.22 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 88.75 g; Węglowodany ogółem: 442.43 g; Witamina C: 116.37 mg; Wapń: 1264.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1132.34 ug; Błonnik pokarmowy: 44.13 g; WW: 44.30 Por; Potas: 5094.61 mg; Sód: 7815.71 mg; Fosfor: 2320.98 mg; Żelazo: 20.74 mg; Witamina B12: 19.45 ug; Magnez: 589.98 mg; Witamina D: 10.79 ug;

10.06.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

- kakao 450 ml (MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser żółty 57 g (MLE)
- miod 25 g
- jabłko 1 szt

Obiad

- pieczarkowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- pieczeń wołowa-nor-projekt 75 g (GLU, 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

ser topiony 100 g (MLE)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2964.67 kcal; Białko ogółem: 116.34 g; Tłuszcz: 119.43 g; Węglowodany ogółem: 384.24 g; Witamina C: 108.06 mg; Wapń: 1603.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1105.04 ug; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; WW: 38.39 Por; Potas: 4470.00 mg; Sód: 7978.92 mg; Fosfor: 2389.51 mg; Żelazo: 15.69 mg; Witamina B12: 6.15 ug; Magnez: 413.08 mg; Witamina D: 2.59 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

- kakao 450 ml (MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser ziarnisty 150 g
- miod 25 g
- jabłko 1 szt

Obiad

- zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (GLU, 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

ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2868.79 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 109.60 g; Węglowodany ogółem: 388.32 g; Witamina C: 97.66 mg; Wapń: 906.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 768.67 ug; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; WW: 38.77 Por; Potas: 4381.75 mg; Sód: 7559.10 mg; Fosfor: 1779.67 mg; Żelazo: 14.44 mg; Witamina B12: 5.92 ug; Magnez: 384.70 mg; Witamina D: 1.63 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

- kakao 450 ml (MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser ziarnisty 150 g
- miod 25 g
- jabłko gotowane 1 szt

Obiad

- zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (GLU, 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

ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2868.79 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 109.60 g; Węglowodany ogółem: 388.32 g; Witamina C: 97.66 mg; Wapń: 906.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 768.67 ug; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; WW: 38.77 Por; Potas: 4381.75 mg; Sód: 7559.10 mg; Fosfor: 1779.67 mg; Żelazo: 14.44 mg; Witamina B12: 5.92 ug; Magnez: 384.70 mg; Witamina D: 1.63 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser żółty 57 g (MLE)
- szynka konserwowa 36 g
- jabłko 1 szt

2. śniadanie

- chleb 30 g (GLU)
- sałatka kebab 75 g

Obiad

- zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- kalafior z masłem i bułką tartą 130 g (GLU)
- napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 30 g
(*GLU*)
pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)
Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser topiony 100 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
ogórek kiszony 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2927.71 kcal; Białko ogółem: 133.38 g;
Tłuszcz: 122.97 g; Węglowodany
ogółem: 353.17 g; Witamina C: 204.51
mg; Wapń: 1193.58 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1368.27 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.36 g; WW: 35.20 Por;
Potas: 4124.88 mg; Sód: 9184.69 mg;
Fosfor: 2386.78 mg; Żelazo: 15.81 mg;
Witamina B12: 5.84 ug; Magnez:
403.88 mg; Witamina D: 2.30 ug;

wegetariańska

Śniadanie
kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g
jabłko 1 szt

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

kalafior w sosie beszamelowym
-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
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
ser topiony 100 g
(*MLE*)
sałatka wiosenna z ogórkiem kiszonym
100 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2924.53 kcal; Białko ogółem: 105.03 g;
Tłuszcz: 115.13 g; Węglowodany
ogółem: 407.86 g; Witamina C: 282.18
mg; Wapń: 1585.19 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1251.69 ug; Błonnik
pokarmowy: 39.00 g; WW: 40.95 Por;
Potas: 4655.29 mg; Sód: 6260.22 mg;
Fosfor: 2223.76 mg; Żelazo: 14.68 mg;
Witamina B12: 5.08 ug; Magnez:
396.89 mg; Witamina D: 2.60 ug;

11.06.2025
2b

podstawowa

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*)

sałatka z pora 1/2 50 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
Obiad
krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
kotlet gorski-projekt 120 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
pasztetowa 90 g
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2906.91 kcal; Białko ogółem: 97.86 g;
Tłuszcz: 136.44 g; Węglowodany
ogółem: 348.64 g; Witamina C: 104.34
mg; Wapń: 739.44 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2944.14 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.97 g; WW: 34.91 Por;
Potas: 3928.24 mg; Sód: 10255.07 mg;
Fosfor: 1638.57 mg; Żelazo: 18.08 mg;
Witamina B12: 9.50 ug; Magnez:
371.48 mg; Witamina D: 3.46 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*)
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(*MLE*)
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
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
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
ketchup -projekt 20 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2673.47 kcal; Białko ogółem: 99.38 g;
Tłuszcz: 113.16 g; Węglowodany
ogółem: 337.26 g; Witamina C: 98.20
mg; Wapń: 743.92 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3607.94 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.43 g; WW: 33.73 Por;
Potas: 4201.68 mg; Sód: 12838.76 mg;
Fosfor: 1632.51 mg; Żelazo: 16.06 mg;
Witamina B12: 13.21 ug; Magnez:
411.46 mg; Witamina D: 2.25 ug;

niskotłuszczowe

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*)
sałatka jarzynowa d.
niskotłusz. 1/2porcji 50 g
(*MLE*)
Obiad
krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 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
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2472.21 kcal; Białko ogółem: 101.23 g;
Tłuszcz: 95.48 g; Węglowodany
ogółem: 325.97 g; Witamina C: 92.59
mg; Wapń: 741.94 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1520.66 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.22 g; WW: 32.65 Por;
Potas: 4238.13 mg; Sód: 13087.92 mg;
Fosfor: 1645.10 mg; Żelazo: 11.73 mg;
Witamina B12: 4.13 ug; Magnez:
411.21 mg; Witamina D: 1.88 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 z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)

2. śniadanie

- chleb 30 g (GLU)
- pasta z twarogu i ryby 50g 50 g (RYB, MLE)

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
- sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE)
- napój owocowy 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
- pasztet z indyka 100 g (GLU, GOR)
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2787.74 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 127.76 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Witamina C: 99.80 mg; Wapń: 458.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3436.67 ug; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; WW: 32.57 Por; Potas: 3943.11 mg; Sód: 12116.27 mg; Fosfor: 1676.77 mg; Żelazo: 18.05 mg; Witamina B12: 16.10 ug; Magnez: 395.12 mg; Witamina D: 4.60 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser żółty 90 g (MLE)
- sałatka z pora 1/2 50 g (JAJ, MLE, GOR)

Obiad

- krupnik 500 ml (GLU, SEL)
- makaron 200 g (GLU, JAJ)
- sos śmietanowo-serowy 130 ml (MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- pasztet jajeczny z pieczarkami 100 g (JAJ, MLE)
- sos czosnkowy 100 g
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3308.14 kcal; Białko ogółem: 150.65 g; Tłuszcz: 146.06 g; Węglowodany ogółem: 405.31 g; Witamina C: 373.03 mg; Wapń: 3167.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5502.56 ug; Błonnik pokarmowy: 58.17 g; WW: 40.53 Por; Potas: 6572.44 mg; Sód: 8640.65 mg; Fosfor: 3080.12 mg; Żelazo: 39.81 mg; Witamina B12: 8.37 ug; Magnez: 487.52 mg; Witamina D: 4.11 ug;

12.06.2025
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

- zupa szpinakowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- kaszanka z cebulą-projekt 170 g
- ziemniaki 250 250 g
- kapusta kiszona zasmażana 130 g (GLU)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- twaróg z cebulką czerwoną 100 g (MLE)
- szynka łopatkowa 36g 36 g
- jabłko 1 szt

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2781.13 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 111.49 g; Węglowodany ogółem: 368.50 g; Witamina C: 123.53 mg; Wapń: 896.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1047.29 ug; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; WW: 36.82 Por; Potas: 3993.76 mg; Sód: 8500.60 mg; Fosfor: 1602.56 mg; Żelazo: 22.13 mg; Witamina B12: 4.14 ug; Magnez: 397.62 mg; Witamina D: 1.86 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

- zupa szpinakowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
- ziemniaki 250 250 g
- kapusta włoska duszona - dieta 130 g (GLU, SEL)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- twaróg na słońo 100 g (MLE)
- szynka łopatkowa 36g 36 g

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2852.02 kcal; Białko ogółem: 139.76 g; Tłuszcz: 109.23 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g; Witamina C: 206.23 mg; Wapń: 972.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1125.66 ug; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; WW: 35.36 Por; Potas: 4810.28 mg; Sód: 7932.85 mg; Fosfor: 2044.34 mg; Żelazo: 12.92 mg; Witamina B12: 4.39 ug; Magnez: 414.87 mg; Witamina D: 2.65 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

- zupa szpinakowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g
- 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
- twaróg na słońo 100 g (MLE)
- szynka łopatkowa 36g 36 g
- jabłko gotowane 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2724.06 kcal; Białko ogółem: 137.60 g; Tłuszcz: 101.10 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; Witamina C: 95.95 mg; Wapń: 821.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3034.03 ug; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; WW: 34.31 Por; Potas: 4624.34 mg; Sód: 6477.31 mg; Fosfor: 2032.40 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina B12: 4.38 ug; Magnez: 394.74 mg; Witamina D: 2.38 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)
pierś z kurczaka 30g 30 g

Obiad

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(GLU, SEL)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg na słoно 100 g
(MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2876.15 kcal; Białko ogółem: 155.31 g; Tłuszcz: 110.81 g; Węglowodany ogółem: 344.58 g; Witamina C: 214.04 mg; Wapń: 680.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1441.88 ug; Błonnik pokarmowy: 35.08 g; WW: 34.35 Por; Potas: 4834.91 mg; Sód: 7967.08 mg; Fosfor: 2146.15 mg; Żelazo: 14.75 mg; Witamina B12: 3.81 ug; Magnez: 423.01 mg; Witamina D: 3.71 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
pasta z jajek 50g 50 g
(JAJ)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
kotleciki z kaszy jęczmiennej -projekt 350 g
(GLU, JAJ, MLE)
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(GLU, SEL)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twarożek z cebulką czerwoną 100 g
(MLE)
dżem 40 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3052.22 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 112.94 g; Węglowodany ogółem: 431.40 g; Witamina C: 172.15 mg; Wapń: 1524.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1445.72 ug; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; WW: 43.42 Por; Potas: 3066.86 mg; Sód: 5878.97 mg; Fosfor: 1955.55 mg; Żelazo: 11.73 mg; Witamina B12: 5.99 ug; Magnez: 333.01 mg; Witamina D: 1.96 ug;

13.06.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
marmolada 40g 40 g
ser do chleba 125 g
(MLE)

Obiad

zupa ogórkowa z ryżem 500 ml
(MLE, SEL)
ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g
(MLE)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(MLE)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3040.54 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 114.79 g; Węglowodany ogółem: 436.51 g; Witamina C: 56.37 mg; Wapń: 1165.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1192.19 ug; Błonnik pokarmowy: 20.43 g; WW: 43.88 Por; Potas: 2385.32 mg; Sód: 7083.17 mg; Fosfor: 1649.00 mg; Żelazo: 9.57 mg; Witamina B12: 5.57 ug; Magnez: 287.48 mg; Witamina D: 2.49 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
marmolada 40g 40 g
ser do chleba 125 g
(MLE)

Obiad

zupa ryżowa 500 ml
(SEL)
ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g
(MLE)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3013.90 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 111.22 g; Węglowodany ogółem: 438.45 g; Witamina C: 61.25 mg; Wapń: 1147.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1259.05 ug; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; WW: 44.07 Por; Potas: 2375.05 mg; Sód: 6840.51 mg; Fosfor: 1640.74 mg; Żelazo: 9.72 mg; Witamina B12: 5.51 ug; Magnez: 285.14 mg; Witamina D: 2.50 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
marmolada 40g 40 g
ser do chleba 125 g
(MLE)

Obiad

zupa ryżowa 500 ml
(SEL)
ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g
(MLE)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(MLE)
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
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3178.65 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 130.27 g; Węglowodany ogółem: 441.98 g; Witamina C: 61.25 mg; Wapń: 1198.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1014.55 ug; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; WW: 44.35 Por; Potas: 2342.05 mg; Sód: 4455.01 mg; Fosfor: 1611.18 mg; Żelazo: 7.63 mg; Witamina B12: 4.78 ug; Magnez: 262.84 mg; Witamina D: 0.91 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser żółty 90 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie
chleb 30 g
(*GLU*)
jogurt naturalny 150 g

Obiad
zupa ryżowa 500 ml
(*SEL*)
makaron ze szpinakiem i serem żółtym 300 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
schab gotowany 30 g

Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko 100 g
(*JAJ*)
szynka konserwowa 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2606.46 kcal; Białko ogółem: 115.75 g; Tłuszcz: 101.42 g; Węglowodany ogółem: 330.65 g; Witamina C: 84.46 mg; Wapń: 1636.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2315.08 ug; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; WW: 33.00 Por; Potas: 2307.05 mg; Sód: 7623.04 mg; Fosfor: 1898.58 mg; Żelazo: 14.37 mg; Witamina B12: 5.90 ug; Magnez: 351.21 mg; Witamina D: 3.11 ug;

wegetariańska

Śniadanie
grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
ser do chleba 125 g
(*MLE*)

Obiad
zupa ogórkowa z ryżem 500 ml
(*MLE, SEL*)
ryż do obiadu na gęsto - projekt 210 g
(*MLE*)

sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3403.99 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 140.09 g; Węglowodany ogółem: 481.06 g; Witamina C: 79.76 mg; Wapń: 1328.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1737.97 ug; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; WW: 48.31 Por; Potas: 3166.42 mg; Sód: 4442.41 mg; Fosfor: 1819.79 mg; Żelazo: 11.26 mg; Witamina B12: 4.68 ug; Magnez: 357.58 mg; Witamina D: 1.11 ug;

14.06.2025

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
miód 25 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
kiełbasa biała w sosie chrzanowym-projekt 200 g
(*GLU, SOJ, MLE*)
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 żywiecka 57 g
kiełbasa żywiecka- 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3019.01 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 143.36 g; Węglowodany ogółem: 357.02 g; Witamina C: 96.23 mg; Wapń: 968.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2294.73 ug; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; WW: 35.73 Por; Potas: 4060.34 mg; Sód: 6293.23 mg; Fosfor: 1673.93 mg; Żelazo: 13.41 mg; Witamina B12: 5.09 ug; Magnez: 347.69 mg; Witamina D: 2.54 ug;

łatwo strawna

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz z indyka 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
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2430.46 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 76.51 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; Witamina C: 94.08 mg; Wapń: 929.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2443.73 ug; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; WW: 35.52 Por; Potas: 4621.29 mg; Sód: 6228.78 mg; Fosfor: 1946.58 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina B12: 4.61 ug; Magnez: 392.99 mg; Witamina D: 1.45 ug;

niskotłuszczowe

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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło 20g 20 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem
b/sera żółtego 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)
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
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2328.31 kcal; Białko ogółem: 98.33 g;
Tłuszcz: 67.46 g; Węglowodany
ogółem: 354.90 g; Witamina C: 94.29
mg; Wapń: 728.01 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2351.13 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.53 g; WW: 35.58 Por;
Potas: 4621.38 mg; Sód: 6319.30 mg;
Fosfor: 1826.62 mg; Żelazo: 11.51 mg;
Witamina B12: 4.12 ug; Magnez:
389.44 mg; Witamina D: 1.38 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Na_Oddział_Kolumnowy.fr3

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 500
ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2679.91 kcal; Białko ogółem: 128.12 g;
Tłuszcz: 104.90 g; Węglowodany
ogółem: 334.84 g; Witamina C: 96.05
mg; Wapń: 596.02 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2884.00 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.07 g; WW: 33.35 Por;
Potas: 4851.82 mg; Sód: 7890.80 mg;
Fosfor: 2250.06 mg; Żelazo: 12.54 mg;
Witamina B12: 7.96 ug; Magnez:
447.68 mg; Witamina D: 1.67 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*)
miód 25 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa neapolitańska z makaronem 500
ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
jajko 100 g
(*JAJ*)
sos chrzanowy 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 żółty 90 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2822.26 kcal; Białko ogółem: 100.14 g;
Tłuszcz: 123.75 g; Węglowodany
ogółem: 354.01 g; Witamina C: 108.21
mg; Wapń: 1892.93 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2808.94 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.82 g; WW: 35.48 Por;
Potas: 3569.14 mg; Sód: 8517.89 mg;
Fosfor: 2006.04 mg; Żelazo: 11.14 mg;
Witamina B12: 6.93 ug; Magnez:
352.44 mg; Witamina D: 2.58 ug;