

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

29.06.2025
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 kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
pierś z kurczaka - nor-projekt 205 g (GLU, MLE)
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
ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2802.43 kcal; Białko ogółem: 110.09 g;
Tłuszcz: 119.38 g; Węglowodany
ogółem: 348.19 g; Witamina C: 113.75
mg; Wapń: 866.71 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3079.24 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.62 g; WW: 34.84 Por;
Potas: 4246.70 mg; Sód: 8926.32 mg;
Fosfor: 1740.17 mg; Żelazo: 11.36 mg;
Witamina B12: 3.97 ug; Magnez:
392.17 mg; Witamina D: 1.30 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 kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g (GLU, MLE, 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
ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2742.93 kcal; Białko ogółem: 108.09 g;
Tłuszcz: 113.38 g; Węglowodany
ogółem: 349.20 g; Witamina C: 115.86
mg; Wapń: 871.75 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3286.54 ug; Błonnik
pokarmowy: 30.25 g; WW: 34.95 Por;
Potas: 4258.99 mg; Sód: 9175.14 mg;
Fosfor: 1726.31 mg; Żelazo: 11.40 mg;
Witamina B12: 3.93 ug; Magnez:
393.42 mg; Witamina D: 1.34 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 jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g (GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 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)
szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2548.81 kcal; Białko ogółem: 107.43 g;
Tłuszcz: 99.67 g; Węglowodany
ogółem: 330.68 g; Witamina C: 81.50
mg; Wapń: 807.04 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3093.41 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.84 g; WW: 33.12 Por;
Potas: 4133.90 mg; Sód: 7754.80 mg;
Fosfor: 1716.56 mg; Żelazo: 9.95 mg;
Witamina B12: 3.89 ug; Magnez:
372.08 mg; Witamina D: 1.01 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)
twaróg 50 g 50 g (MLE)
Obiad
zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
pierś duszona w sosie-dieta projekt
205 g (GLU, MLE, SEL)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z masłem 130 g
napój z owoców 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
ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
szynka wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2779.04 kcal; Białko ogółem: 131.65 g;
Tłuszcz: 118.40 g; Węglowodany
ogółem: 325.07 g; Witamina C: 144.77
mg; Wapń: 468.54 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1657.04 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.22 g; WW: 32.42 Por;
Potas: 4165.15 mg; Sód: 7946.46 mg;
Fosfor: 1916.60 mg; Żelazo: 11.87 mg;
Witamina B12: 6.77 ug; Magnez:
407.88 mg; Witamina D: 1.48 ug;
wegetariańska
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
serek homogenizowany naturalny 150
g (MLE)
nutella 50 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
zupa kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
gzik projekt 130 g (MLE)
ziemniaki 4 szt 4 szt
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) jajko 50 g (<i>JAJ</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2654.28 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 108.60 g; Węglowodany ogółem: 349.48 g; Witamina C: 101.81 mg; Wapń: 986.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 988.79 ug; Błonnik pokarmowy: 23.29 g; WW: 35.07 Por; Potas: 3463.15 mg; Sód: 3940.45 mg; Fosfor: 1705.79 mg; Żelazo: 9.81 mg; Witamina B12: 5.27 ug; Magnez: 342.83 mg; Witamina D: 1.67 ug;	fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g (<i>GLU, SOJ, SEL</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>) ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) ogórek kiszony 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3092.21 kcal; Białko ogółem: 135.51 g; Tłuszcz: 101.37 g; Węglowodany ogółem: 449.74 g; Witamina C: 82.94 mg; Wapń: 1789.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1091.62 ug; Błonnik pokarmowy: 44.40 g; WW: 45.00 Por; Potas: 5015.89 mg; Sód: 7530.18 mg; Fosfor: 2571.42 mg; Żelazo: 22.01 mg; Witamina B12: 21.06 ug; Magnez: 560.59 mg; Witamina D: 10.74 ug;	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (<i>GLU</i>) ryż 200 g jarzyna duszona 130 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 ryba w folii z jarzynami 80 g schab pieczony 55 g pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2932.34 kcal; Białko ogółem: 140.62 g; Tłuszcz: 88.40 g; Węglowodany ogółem: 422.17 g; Witamina C: 103.09 mg; Wapń: 868.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2318.22 ug; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; WW: 42.37 Por; Potas: 4920.41 mg; Sód: 6477.10 mg; Fosfor: 2239.49 mg; Żelazo: 12.74 mg; Witamina B12: 8.39 ug; Magnez: 455.19 mg; Witamina D: 1.56 ug;	Obiad zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (<i>GLU</i>) ryż 200 g jarzyna duszona 130 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 ryba w folii z jarzynami 80 g schab pieczony 55 g pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2932.34 kcal; Białko ogółem: 140.62 g; Tłuszcz: 88.40 g; Węglowodany ogółem: 422.17 g; Witamina C: 103.09 mg; Wapń: 868.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2318.22 ug; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; WW: 42.37 Por; Potas: 4920.41 mg; Sód: 6477.10 mg; Fosfor: 2239.49 mg; Żelazo: 12.74 mg; Witamina B12: 8.39 ug; Magnez: 455.19 mg; Witamina D: 1.56 ug;	chleb 30 g (<i>GLU</i>) kielbasa żywiecka- 36 g Obiad zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) gulasz z indyka dieta projekt 205 g (<i>GLU</i>) ryż 200 g jarzyna duszona 130 g (<i>GLU</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>) ser żółty 57 g (<i>MLE</i>) ogórek kiszony 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3069.54 kcal; Białko ogółem: 146.19 g; Tłuszcz: 118.86 g; Węglowodany ogółem: 385.50 g; Witamina C: 91.74 mg; Wapń: 1243.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2189.65 ug; Błonnik pokarmowy: 34.54 g; WW: 38.43 Por; Potas: 4330.94 mg; Sód: 8261.18 mg; Fosfor: 2427.38 mg; Żelazo: 16.19 mg; Witamina B12: 21.16 ug; Magnez: 410.94 mg; Witamina D: 10.82 ug;	
30.06.2025 2b podstawowa Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg na słońo 100 g (<i>MLE</i>) dżem 40 g jabłko 1 szt Obiad zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	łatwo strawna Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg na słońo 100 g (<i>MLE</i>) dżem 40 g jabłko 1 szt Obiad	niskotłuszczowe Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg na słońo 100 g (<i>MLE</i>) dżem 40 g jabłko 1 szt	cukrzyca 5 Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg na słońo 100 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa 57 g jabłko 1 szt 2. śniadanie	wegetariańska	

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Śniadanie

kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
twaróg na słońo 100 g
(MLE)
dżem 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa barszcz czerwony 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)
ser żółty 57 g
(MLE)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3019.24 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 92.47 g; Węglowodany ogółem: 462.50 g; Witamina C: 129.70 mg; Wapń: 1821.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1258.47 ug; Błonnik pokarmowy: 48.08 g; WW: 46.31 Por; Potas: 5340.01 mg; Sód: 8981.10 mg; Fosfor: 2576.64 mg; Żelazo: 22.27 mg; Witamina B12: 20.62 ug; Magnez: 586.89 mg; Witamina D: 11.04 ug;

01.07.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser topiony 100 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g
mizeria 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)

pasta z jajek 50g 50 g
(JAJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2764.28 kcal; Białko ogółem: 126.89 g; Tłuszcz: 122.69 g; Węglowodany ogółem: 308.81 g; Witamina C: 79.23 mg; Wapń: 1075.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1228.80 ug; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; WW: 30.93 Por; Potas: 4189.97 mg; Sód: 8111.02 mg; Fosfor: 2418.84 mg; Żelazo: 11.69 mg; Witamina B12: 5.00 ug; Magnez: 389.19 mg; Witamina D: 3.11 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
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

kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
pasta z jajek 50g 50 g
(JAJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2768.75 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 124.34 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g; Witamina C: 69.92 mg; Wapń: 790.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1098.06 ug; Błonnik pokarmowy: 21.01 g; WW: 31.20 Por; Potas: 4080.77 mg; Sód: 6950.68 mg; Fosfor: 1983.51 mg; Żelazo: 11.11 mg; Witamina B12: 4.98 ug; Magnez: 366.76 mg; Witamina D: 3.01 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
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
(GLU)

masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2829.69 kcal; Białko ogółem: 126.41 g; Tłuszcz: 118.36 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; Witamina C: 70.22 mg; Wapń: 917.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 929.13 ug; Błonnik pokarmowy: 21.01 g; WW: 33.34 Por; Potas: 4169.78 mg; Sód: 7461.23 mg; Fosfor: 2113.30 mg; Żelazo: 10.16 mg; Witamina B12: 5.32 ug; Magnez: 375.80 mg; Witamina D: 2.24 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser do chleba smakowy 125 g
(MLE)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(GLU)
sałatka z pora 1/2 50 g
(JAJ, MLE, GOR)

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g
ziemniaki 250 250 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój owocowy 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
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2779.99 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 123.73 g; Węglowodany ogółem: 316.89 g; Witamina C: 80.40 mg; Wapń: 600.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1185.08 ug; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; WW: 31.62 Por; Potas: 4122.35 mg; Sód: 7206.95 mg; Fosfor: 1966.74 mg; Żelazo: 13.05 mg; Witamina B12: 4.42 ug; Magnez: 380.44 mg; Witamina D: 3.38 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
pasta z jarzyn z fasoli 1/2szt 50 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
placki ziemniaczane-weg-projekt 350 g
(*GLU, JAJ*)
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(*MLE*)
pasta z jajek 50g 50 g
(*JAJ*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3032.14 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 116.50 g; Węglowodany ogółem: 420.32 g; Witamina C: 123.19 mg; Wapń: 1480.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1672.00 ug; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; WW: 42.04 Por; Potas: 5056.63 mg; Sód: 4545.56 mg; Fosfor: 2383.55 mg; Żelazo: 13.89 mg; Witamina B12: 5.37 ug; Magnez: 429.56 mg; Witamina D: 1.97 ug;

02.07.2025
2b

podstawowa

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor 100 g
(*JAJ*)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka coleslaw kolorowa 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*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
papryka 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3118.20 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 151.89 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; Witamina C: 213.00 mg; Wapń: 916.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4046.45 ug; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; WW: 35.28 Por; Potas: 4656.78 mg; Sód: 11803.67 mg; Fosfor: 1928.36 mg; Żelazo: 17.11 mg; Witamina B12: 14.75 ug; Magnez: 424.13 mg; Witamina D: 2.86 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*)
sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g
(*MLE*)

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor 100 g
(*JAJ*)
sos śmietanowy-ziolowy 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
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3042.50 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 145.41 g; Węglowodany ogółem: 350.06 g; Witamina C: 94.46 mg; Wapń: 887.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4886.65 ug; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; WW: 35.04 Por; Potas: 4734.33 mg; Sód: 11475.97 mg; Fosfor: 1941.93 mg; Żelazo: 17.30 mg; Witamina B12: 14.81 ug; Magnez: 422.98 mg; Witamina D: 2.88 ug;

niskotłuszczowe

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*)
sałatka jarzynowa d. niskotłusz. 1/2porcji 50 g
(*MLE*)

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor 100 g
(*JAJ*)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(*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

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2780.25 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 120.55 g; Węglowodany ogółem: 353.03 g; Witamina C: 93.74 mg; Wapń: 869.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2822.05 ug; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; WW: 35.38 Por; Potas: 4691.63 mg; Sód: 10537.92 mg; Fosfor: 1876.56 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina B12: 5.30 ug; Magnez: 412.03 mg; Witamina D: 2.24 ug; cukrzyca 5 Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska 57 g (<i>GLU, SOJ</i>) kielbasa krakowska 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (<i>MLE</i>) 2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>) Obiad zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) pulpet wieprzo-drobiowy-projekt nor 100 g (<i>JAJ</i>) sos śmietanowy-ziółowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) ryba w folii z jarzynami 80 g Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g pasztet z indyka 100 g (<i>GLU, GOR</i>) ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3103.25 kcal; Białko ogółem: 133.02 g; Tłuszcz: 145.73 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; Witamina C: 92.19 mg; Wapń: 489.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5073.77 ug; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; WW: 34.19 Por; Potas: 4810.11 mg; Sód: 11703.30 mg; Fosfor: 2169.36 mg; Żelazo: 18.09 mg; Witamina B12: 17.70 ug; Magnez: 458.32 mg; Witamina D: 3.03 ug; wegetariańska Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) pasztet jajeczny z pieczarkami 100 g (<i>JAJ, MLE</i>)	sałatka jarzynowa 1/2porcji 50 g (<i>MLE</i>) Obiad zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami-projekt 2 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) surówka z warzyw mieszanych 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser do chleba 125 g (<i>MLE</i>) sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3365.16 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 136.13 g; Węglowodany ogółem: 503.99 g; Witamina C: 515.67 mg; Wapń: 1798.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3054.91 ug; Błonnik pokarmowy: 87.99 g; WW: 49.66 Por; Potas: 8323.47 mg; Sód: 6336.98 mg; Fosfor: 2242.54 mg; Żelazo: 30.36 mg; Witamina B12: 5.84 ug; Magnez: 466.97 mg; Witamina D: 5.22 ug;	masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser ziarnisty 150 g miod 25 g jabłko 1 szt Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) kotlet schabowy -projekt 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) ziemniaki 250 250 g kapusta nowa zasmażana z koperkiem 130 g (<i>GLU, MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) kielbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) ogórek świeży 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2818.68 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 98.56 g; Węglowodany ogółem: 399.01 g; Witamina C: 174.09 mg; Wapń: 1024.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1022.15 ug; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; WW: 39.86 Por; Potas: 4244.93 mg; Sód: 9281.15 mg; Fosfor: 1858.00 mg; Żelazo: 11.99 mg; Witamina B12: 4.64 ug; Magnez: 410.63 mg; Witamina D: 1.59 ug; łatwo strawna Śniadanie kakao 450 ml (<i>MLE</i>)	chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser ziarnisty 150 g miod 25 g jabłko 1 szt Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt 205 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g kapusta włoska duszona - dieta 130 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g twaróg z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) kielbasa szynkowa 36g 36 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2581.14 kcal; Białko ogółem: 120.34 g; Tłuszcz: 81.18 g; Węglowodany ogółem: 373.09 g; Witamina C: 188.52 mg; Wapń: 1007.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 915.84 ug; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; WW: 37.35 Por; Potas: 4282.43 mg; Sód: 10597.49 mg; Fosfor: 1841.56 mg; Żelazo: 11.11 mg; Witamina B12: 4.57 ug; Magnez: 412.60 mg; Witamina D: 1.47 ug; niskotłuszczowe Śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
schab duszony-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 100 g
(MLE)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2710.53 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 91.69 g; Węglowodany ogółem: 382.76 g; Witamina C: 87.98 mg; Wapń: 944.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 999.07 ug; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; WW: 38.29 Por; Potas: 4227.77 mg; Sód: 9261.85 mg; Fosfor: 1792.78 mg; Żelazo: 12.81 mg; Witamina B12: 4.65 ug; Magnez: 399.42 mg; Witamina D: 1.87 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
ser ziarnisty 150 g
szynka łopatkowa 36g 36 g
jabłko 1 szt

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
schab duszony-dieta -projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
kapusta włoska duszona - dieta 130 g
(GLU, SEL)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(GLU)
schab gotowany 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(MLE)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(GLU, SOJ)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2616.24 kcal; Białko ogółem: 146.97 g; Tłuszcz: 87.97 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; Witamina C: 189.23 mg; Wapń: 561.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1234.34 ug; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; WW: 34.21 Por; Potas: 4443.13 mg; Sód: 11093.53 mg; Fosfor: 1923.42 mg; Żelazo: 12.20 mg; Witamina B12: 3.94 ug; Magnez: 411.29 mg; Witamina D: 2.03 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

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
kluski śląskie projekt 350 g
(GLU, JAJ)
sos pieczarkowy 130 ml
(GLU, MLE)
kapusta nowa zasmażana z koperkiem 130 g
(GLU, MLE)
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(MLE)
smalczyk z fasoli 100 g

ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3313.10 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 84.86 g; Węglowodany ogółem: 565.80 g; Witamina C: 216.14 mg; Wapń: 1430.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1119.80 ug; Błonnik pokarmowy: 45.65 g; WW: 56.47 Por; Potas: 5723.27 mg; Sód: 7223.34 mg; Fosfor: 2222.38 mg; Żelazo: 16.44 mg; Witamina B12: 4.89 ug; Magnez: 526.07 mg; Witamina D: 1.91 ug;

04.07.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
marmolada 40g 40 g
kiełbasa żywiecka 57 g

Obiad

zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml
(GLU, 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

serek homogenizowany owocowy 150 g
(MLE)
jajko 50 g
(JAJ)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3089.36 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 106.12 g; Węglowodany ogółem: 468.57 g; Witamina C: 103.05 mg; Wapń: 1182.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1166.19 ug; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; WW: 47.02 Por; Potas: 3435.07 mg; Sód: 4950.76 mg; Fosfor: 1719.95 mg; Żelazo: 10.83 mg; Witamina B12: 5.35 ug; Magnez: 314.78 mg; Witamina D: 2.05 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
marmolada 40g 40 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(GLU, 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)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2905.50 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 88.33 g; Węglowodany ogółem: 467.33 g; Witamina C: 97.96 mg; Wapń: 1159.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1231.40 ug; Błonnik pokarmowy: 25.02 g; WW: 46.92 Por; Potas: 3345.59 mg; Sód: 5514.30 mg; Fosfor: 1736.08 mg; Żelazo: 9.89 mg; Witamina B12: 4.92 ug; Magnez: 328.07 mg; Witamina D: 1.64 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, 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
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
kielbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2896.00 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 87.04 g; Węglowodany ogółem: 468.55 g; Witamina C: 97.96 mg; Wapń: 1139.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1096.20 ug; Błonnik pokarmowy: 25.02 g; WW: 47.03 Por; Potas: 3450.69 mg; Sód: 5953.00 mg; Fosfor: 1744.08 mg; Żelazo: 9.63 mg; Witamina B12: 4.48 ug; Magnez: 335.27 mg; Witamina D: 1.12 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kielbasa żywiecka- 36 g
ser żółty 57 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

2. śniadanie

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

Obiad

ziemniaczana 500 ml
(*GLU, SEL*)
makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym 350 ml
(*GLU, JAJ, MLE*)

napój z owoców b/cukru 400 ml
Podwieczorek
chleb 30 g
(*GLU*)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 3024.35 kcal; Białko ogółem: 141.60 g; Tłuszcz: 126.97 g; Węglowodany ogółem: 353.90 g; Witamina C: 123.92 mg; Wapń: 1807.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2100.40 ug; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; WW: 35.35 Por; Potas: 3611.84 mg; Sód: 7021.25 mg; Fosfor: 2470.78 mg; Żelazo: 14.70 mg; Witamina B12: 6.72 ug; Magnez: 401.02 mg; Witamina D: 2.51 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml
(*GLU, 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
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 3204.11 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 119.09 g; Węglowodany ogółem: 472.70 g; Witamina C: 103.05 mg; Wapń: 1278.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1190.09 ug; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; WW: 47.39 Por; Potas: 3338.27 mg; Sód: 4807.16 mg; Fosfor: 1781.55 mg; Żelazo: 9.81 mg; Witamina B12: 5.65 ug; Magnez: 310.98 mg; Witamina D: 1.76 ug;

05.07.2025

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*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wołowy podstawa projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2895.45 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 122.57 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; Witamina C: 67.17 mg; Wapń: 804.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 907.56 ug; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; WW: 36.86 Por; Potas: 3969.90 mg; Sód: 8899.33 mg; Fosfor: 1827.81 mg; Żelazo: 13.23 mg; Witamina B12: 5.33 ug; Magnez: 377.07 mg; Witamina D: 1.90 ug;

łatwo strawna

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

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2913.55 kcal; Białko ogółem: 110.68 g;
Tłuszcz: 121.84 g; Węglowodany
ogółem: 374.64 g; Witamina C: 74.76
mg; Wapń: 820.23 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1197.71 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.73 g; WW: 37.55 Por;
Potas: 4108.65 mg; Sód: 8931.53 mg;
Fosfor: 1858.01 mg; Żelazo: 13.53 mg;
Witamina B12: 5.35 ug; Magnez:
385.72 mg; Witamina D: 1.94 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Na_Oddzial_Kolumnowy.fr3

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

zupa solferino b/fasolki 500 ml
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
surówka z selera drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2918.05 kcal; Białko ogółem: 113.02 g;
Tłuszcz: 120.94 g; Węglowodany
ogółem: 374.33 g; Witamina C: 70.10
mg; Wapń: 831.11 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1136.71 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.03 g; WW: 37.50 Por;
Potas: 4070.87 mg; Sód: 7632.14 mg;
Fosfor: 1882.24 mg; Żelazo: 13.53 mg;
Witamina B12: 5.46 ug; Magnez:
373.82 mg; Witamina D: 1.98 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 pora 1/2 50 g
(*JAJ, MLE, GOR*)

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2935.51 kcal; Białko ogółem: 117.17 g;
Tłuszcz: 124.19 g; Węglowodany
ogółem: 372.69 g; Witamina C: 85.95
mg; Wapń: 508.63 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1298.30 ug; Błonnik
pokarmowy: 37.45 g; WW: 37.21 Por;
Potas: 4002.18 mg; Sód: 9168.83 mg;
Fosfor: 1857.64 mg; Żelazo: 16.08 mg;
Witamina B12: 7.83 ug; Magnez:
386.97 mg; Witamina D: 4.25 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kasza jęczmiennna z mieszanką
meksykańską 350 g
(*GLU*)
budyń 200 ml
(*MLE*)
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
nutella 50 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3179.50 kcal; Białko ogółem: 93.32 g;
Tłuszcz: 128.27 g; Węglowodany
ogółem: 451.32 g; Witamina C: 154.03
mg; Wapń: 1702.80 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1521.56 ug; Błonnik
pokarmowy: 40.14 g; WW: 45.33 Por;
Potas: 4473.41 mg; Sód: 5648.86 mg;
Fosfor: 2122.24 mg; Żelazo: 13.77 mg;
Witamina B12: 5.55 ug; Magnez:
450.97 mg; Witamina D: 2.31 ug;