

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

13.07.2025
2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
kiełbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g (SOJ, SEL)
ketchup 20 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
rosół po berlińsku-dieta 500 ml (SEL)
schab duszony w sosie smietanowo-czosnkowym-projekt 205 g (GLU, MLE, 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
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 : 3039.23 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 142.07 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; Witamina C: 94.53 mg; Wapń: 862.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 921.67 ug; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; WW: 34.88 Por; Potas: 4385.26 mg; Sód: 8612.51 mg; Fosfor: 1754.38 mg; Żelazo: 14.01 mg; Witamina B12: 4.86 ug; Magnez: 371.77 mg; Witamina D: 2.75 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)
ketchup 20 g
pomidor 50 g 50 g
Obiad
rosół po berlińsku-dieta 500 ml (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
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 : 2795.26 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 120.37 g; Węglowodany ogółem: 349.23 g; Witamina C: 92.37 mg; Wapń: 813.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 903.03 ug; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; WW: 34.95 Por; Potas: 4361.54 mg; Sód: 7542.34 mg; Fosfor: 1753.96 mg; Żelazo: 13.55 mg; Witamina B12: 4.64 ug; Magnez: 363.29 mg; Witamina D: 2.77 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)
pomidor 50 g 50 g
Obiad
rosół po berlińsku-dieta 500 ml (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

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 : 2775.73 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 120.16 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; Witamina C: 87.60 mg; Wapń: 807.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 866.28 ug; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; WW: 34.48 Por; Potas: 4291.19 mg; Sód: 7340.32 mg; Fosfor: 1741.57 mg; Żelazo: 13.25 mg; Witamina B12: 4.64 ug; Magnez: 356.57 mg; Witamina D: 2.77 ug;
cukrzyca 5
Śniadanie
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
kiełbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)
kiełbasa krakowska 36 g (GLU, SOJ)
pomidor 50 g 50 g
2. śniadanie
chleb 30 g (GLU)
jajko 50 g (JAJ)
Obiad
rosół po berlińsku-dieta 500 ml (SEL)
schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, 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)
szynka konserwowa 36 g
Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g (GLU)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g (MLE)
szynka gotowana wieprzowa 36g 36 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia : 2660.70 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 115.84 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; Witamina C: 102.48 mg; Wapń: 372.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 915.48 ug; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; WW: 32.50 Por; Potas: 3847.97 mg; Sód: 8167.94 mg; Fosfor: 1675.27 mg; Żelazo: 14.27 mg; Witamina B12: 3.89 ug; Magnez: 353.27 mg; Witamina D: 3.21 ug;
wegetariańska
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
chleb 150 g (GLU)
masło 20g 20 g (MLE)
sałatka kebab wegetariańska 150 g (MLE)
ser żółty 36g 36 g (MLE)
Obiad

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kotlety sojowy 6szt 6 szt
(*GLU, JAJ*)
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
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
miód 25 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3304.62 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 154.73 g; Węglowodany ogółem: 405.71 g; Witamina C: 194.56 mg; Wapń: 2047.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1615.35 ug; Błonnik pokarmowy: 38.18 g; WW: 40.58 Por; Potas: 4945.42 mg; Sód: 6663.08 mg; Fosfor: 2279.30 mg; Żelazo: 16.68 mg; Witamina B12: 5.50 ug; Magnez: 479.21 mg; Witamina D: 1.42 ug;

14.07.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

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

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
mielonka tyrolska 57 g
mielonka tyrolska 36 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2751.37 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 91.17 g; Węglowodany ogółem: 416.08 g; Witamina C: 88.06 mg; Wapń: 839.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 788.81 ug; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; WW: 41.54 Por; Potas: 3478.74 mg; Sód: 6223.79 mg; Fosfor: 1493.33 mg; Żelazo: 12.04 mg; Witamina B12: 3.87 ug; Magnez: 318.23 mg; Witamina D: 1.64 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt

Obiad

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

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2743.74 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 80.90 g; Węglowodany ogółem: 427.87 g; Witamina C: 204.36 mg; Wapń: 1001.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 862.19 ug; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; WW: 42.76 Por; Potas: 3878.58 mg; Sód: 5574.62 mg; Fosfor: 1619.95 mg; Żelazo: 12.01 mg; Witamina B12: 3.77 ug; Magnez: 360.98 mg; Witamina D: 1.41 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(*MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)

serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
marmolada 40g 40 g
jabłko gotowane 1 szt

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron nitki z miesem wieprzowym i jarzynami-projekt 350 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2844.84 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 96.25 g; Węglowodany ogółem: 415.49 g; Witamina C: 82.31 mg; Wapń: 826.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1540.39 ug; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; WW: 41.51 Por; Potas: 3719.93 mg; Sód: 5188.47 mg; Fosfor: 1652.30 mg; Żelazo: 12.18 mg; Witamina B12: 4.34 ug; Magnez: 352.93 mg; Witamina D: 1.96 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
jabłko 1 szt

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
łazanki z kapusty włoskiej i parówki-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SOJ*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2810.39 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 101.97 g; Węglowodany ogółem: 378.63 g; Witamina C: 202.08 mg; Wapń: 878.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 869.02 ug; Błonnik pokarmowy: 33.11 g; WW: 37.67 Por; Potas: 3943.46 mg; Sód: 6574.85 mg; Fosfor: 1963.79 mg; Żelazo: 15.52 mg; Witamina B12: 19.52 ug; Magnez: 368.68 mg; Witamina D: 11.02 ug;

wegetariańska

strona 2 z 8

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz biały z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami -projekt 350 g
(GLU, JAJ)
jogurt naturalny 150 g
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)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2823.97 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 86.32 g; Węglowodany ogółem: 431.71 g; Witamina C: 114.43 mg; Wapń: 1448.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1033.61 ug; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; WW: 43.00 Por; Potas: 4263.79 mg; Sód: 5250.09 mg; Fosfor: 2176.43 mg; Żelazo: 14.47 mg; Witamina B12: 21.09 ug; Magnez: 382.18 mg; Witamina D: 11.90 ug;

15.07.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
ogórek świeży 50 g

Obiad

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

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
jajko 50 g
(JAJ)

twaróg na slono 50 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2472.12 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 86.09 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; Witamina C: 116.96 mg; Wapń: 725.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1254.90 ug; Błonnik pokarmowy: 22.53 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3002.06 mg; Sód: 10130.73 mg; Fosfor: 1682.94 mg; Żelazo: 9.95 mg; Witamina B12: 4.41 ug; Magnez: 332.77 mg; Witamina D: 1.85 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(GLU)
ryż 200 g
bukiet z jarzyn z masłem 130 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

jajko 50 g
(JAJ)
twaróg na slono 50 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2523.86 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 90.50 g; Węglowodany ogółem: 345.45 g; Witamina C: 98.80 mg; Wapń: 748.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1631.65 ug; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; WW: 34.81 Por; Potas: 3309.17 mg; Sód: 9145.29 mg; Fosfor: 1706.36 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina B12: 4.34 ug; Magnez: 341.42 mg; Witamina D: 1.89 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
szynka wieprzowa 36g 36 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(GLU, SOJ, MLE, SEL)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(GLU)
ryż 200 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
szynka konserwowa 57 g
twaróg na slono 50 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2524.31 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 84.10 g; Węglowodany ogółem: 355.68 g; Witamina C: 72.40 mg; Wapń: 731.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2115.15 ug; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; WW: 35.78 Por; Potas: 3490.17 mg; Sód: 9614.49 mg; Fosfor: 1748.51 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina B12: 3.86 ug; Magnez: 355.82 mg; Witamina D: 1.12 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

krupnik 500 ml
(GLU, SEL)
gulasz z indyka dieta projekt 205 g
(GLU)
ryż 200 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
bukiet z jarzyn z masłem 130 g napój z owoców b/cukru 400 ml Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>) Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g jajko 50 g (<i>JAJ</i>) twaróg na slono 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2567.03 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 93.51 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; Witamina C: 92.31 mg; Wapń: 855.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1620.80 ug; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3096.33 mg; Sód: 9567.91 mg; Fosfor: 1797.78 mg; Żelazo: 11.67 mg; Witamina B12: 4.18 ug; Magnez: 349.72 mg; Witamina D: 1.88 ug; wegetariańska	krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) papryka fasz.,ryżem, pieczarkamii ,serem złotym 350 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 jajko 50 g (<i>JAJ</i>) twaróg na slono 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2479.86 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 97.45 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; Witamina C: 485.81 mg; Wapń: 1703.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2890.05 ug; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; WW: 33.62 Por; Potas: 2889.87 mg; Sód: 7524.44 mg; Fosfor: 2238.86 mg; Żelazo: 11.03 mg; Witamina B12: 5.20 ug; Magnez: 306.42 mg; Witamina D: 2.82 ug; 16.07.2025 2b podstawowa	Obiad zupa neapolitańska z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) kotlet gorski-projekt 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 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 pasztet z indyka 100 g (<i>GLU, GOR</i>) ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3348.06 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 146.95 g; Węglowodany ogółem: 421.29 g; Witamina C: 85.17 mg; Wapń: 1173.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3251.82 ug; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; WW: 42.10 Por; Potas: 4072.30 mg; Sód: 6885.85 mg; Fosfor: 1968.96 mg; Żelazo: 15.53 mg; Witamina B12: 14.88 ug; Magnez: 362.61 mg; Witamina D: 2.25 ug; łatwo strawna	jabłko 1 szt Obiad zupa neapolitańska z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (<i>JAJ</i>) sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z selera 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 pasztet z indyka 100 g (<i>GLU, GOR</i>) ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 3266.20 kcal; Białko ogółem: 119.80 g; Tłuszcz: 143.30 g; Węglowodany ogółem: 405.15 g; Witamina C: 87.21 mg; Wapń: 1187.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3343.21 ug; Błonnik pokarmowy: 31.62 g; WW: 40.48 Por; Potas: 4248.60 mg; Sód: 9607.91 mg; Fosfor: 2007.77 mg; Żelazo: 15.50 mg; Witamina B12: 15.46 ug; Magnez: 387.08 mg; Witamina D: 2.19 ug; niskotłuszczowe	masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser ziarnisty 150 g miód 50 g jabłko gotowane 1 szt Obiad zupa neapolitańska z ryżem b/sera żółtego 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g (<i>JAJ</i>) sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z selera drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g ser do chleba smakowy 125 g (<i>MLE</i>) sałata -projekt 15 g Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt <u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2988.77 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 115.46 g; Węglowodany ogółem: 405.59 g; Witamina C: 95.25 mg; Wapń: 961.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 934.64 ug; Błonnik pokarmowy: 29.85 g; WW: 40.54 Por; Potas: 4236.46 mg; Sód: 8905.70 mg; Fosfor: 1866.77 mg; Żelazo: 11.26 mg; Witamina B12: 5.63 ug; Magnez: 375.18 mg; Witamina D: 1.60 ug; cukrzyca 5
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) ogórek świeży 50 g Obiad	Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser ziarnisty 150 g miód 50 g jabłko 1 szt	Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser ziarnisty 150 g miód 50 g	Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>)	

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

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*)
parówka 60g 50 g
(*SOJ*)

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta
pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos pomidorowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z selera 100 g
(*MLE*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3295.82 kcal; Białko ogółem: 131.17 g;
Tłuszcz: 164.02 g; Węglowodany
ogółem: 357.58 g; Witamina C: 87.87
mg; Wapń: 934.89 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 3342.61 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.72 g; WW: 35.49 Por;
Potas: 3993.16 mg; Sód: 10749.72 mg;
Fosfor: 2151.93 mg; Żelazo: 16.81 mg;
Witamina B12: 14.70 ug; Magnez:
380.88 mg; Witamina D: 2.64 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser ziarnisty 150 g
miód 50 g
jabłko 1 szt

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE*)
gołabki wegetariańskie 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
pasztet jajeczny z pieczarkami 100 g
(*JAJ, MLE*)
sos czosnkowy 100 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
3332.23 kcal; Białko ogółem: 133.64 g;
Tłuszcz: 105.26 g; Węglowodany
ogółem: 536.09 g; Witamina C: 572.35
mg; Wapń: 2277.73 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 5477.37 ug; Błonnik
pokarmowy: 73.67 g; WW: 53.38 Por;
Potas: 8646.76 mg; Sód: 6317.43 mg;
Fosfor: 2587.96 mg; Żelazo: 40.21 mg;
Witamina B12: 5.90 ug; Magnez:
529.47 mg; Witamina D: 3.79 ug;

17.07.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomarańcza 250 g

Obiad

zupa 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
ser żółty 57 g
(*MLE*)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)

ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2716.71 kcal; Białko ogółem: 146.64 g;
Tłuszcz: 97.71 g; Węglowodany
ogółem: 333.49 g; Witamina C: 114.72
mg; Wapń: 1579.29 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 24300.78 ug; Błonnik
pokarmowy: 21.55 g; WW: 33.43 Por;
Potas: 4022.03 mg; Sód: 7062.34 mg;
Fosfor: 2695.70 mg; Żelazo: 45.21 mg;
Witamina B12: 65.91 ug; Magnez:
388.65 mg; Witamina D: 12.32 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomarańcza 250 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz z żołądków dieta projekt 205 g
(*GLU*)
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
ser do chleba 125 g
(*MLE*)

ryba w folii z jarzynami 80 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia :
2742.68 kcal; Białko ogółem: 135.57 g;
Tłuszcz: 104.69 g; Węglowodany
ogółem: 336.94 g; Witamina C: 85.43
mg; Wapń: 884.43 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1224.24 ug; Błonnik
pokarmowy: 22.54 g; WW: 33.82 Por;
Potas: 3904.58 mg; Sód: 5703.10 mg;
Fosfor: 2032.64 mg; Żelazo: 14.71 mg;
Witamina B12: 8.91 ug; Magnez:
368.12 mg; Witamina D: 1.34 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomarańcza 250 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz wołowy dieta projekt 205 g
(*GLU, 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
ser do chleba 125 g
(*MLE*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ryba w folii z jarzynami 80 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2696.28 kcal; Białko ogółem: 133.66 g; Tłuszcz: 99.32 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; Witamina C: 88.83 mg; Wapń: 924.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1348.64 ug; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; WW: 34.18 Por; Potas: 4281.67 mg; Sód: 6360.47 mg; Fosfor: 2126.66 mg; Żelazo: 11.97 mg; Witamina B12: 9.88 ug; Magnez: 396.82 mg; Witamina D: 1.52 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg ze szczypiorkiem 100 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
pomarańcza 250 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
gulasz z żółdków dieta projekt 205 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój z owoców b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser żółty 57 g
(*MLE*)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2728.13 kcal; Białko ogółem: 153.07 g; Tłuszcz: 104.12 g; Węglowodany ogółem: 316.80 g; Witamina C: 80.77 mg; Wapń: 1159.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1205.49 ug; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; WW: 31.60 Por; Potas: 3743.98 mg; Sód: 6316.54 mg; Fosfor: 2249.51 mg; Żelazo: 19.55 mg; Witamina B12: 21.17 ug; Magnez: 360.77 mg; Witamina D: 11.33 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
twaróg na słodko 100 g
(*MLE*)
nutella 50 g
pomarańcza 250 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
naleśniki z serem białym i szpinakiem-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 żółty 57 g
(*MLE*)
ryba w folii z jarzynami 80 g
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3015.32 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Tłuszcz: 109.95 g; Węglowodany ogółem: 396.98 g; Witamina C: 58.53 mg; Wapń: 1509.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1533.45 ug; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; WW: 39.91 Por; Potas: 2771.71 mg; Sód: 3298.49 mg; Fosfor: 2147.51 mg; Żelazo: 10.50 mg; Witamina B12: 9.74 ug; Magnez: 380.02 mg; Witamina D: 1.22 ug;

18.07.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
powidło do zupy 40 g
kiełbasa żywiecka- 36 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z fasolą 500 ml
(*SEL*)
ryba smazona -projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)
ziemniaki 250 250 g

surówka z kiszzonej kapusty 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2795.59 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 97.43 g; Węglowodany ogółem: 396.74 g; Witamina C: 87.87 mg; Wapń: 869.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1175.63 ug; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; WW: 39.75 Por; Potas: 4985.16 mg; Sód: 7425.97 mg; Fosfor: 2073.23 mg; Żelazo: 16.74 mg; Witamina B12: 8.95 ug; Magnez: 490.71 mg; Witamina D: 2.27 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
powidło do zupy 40 g
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ryba po grecku-projekt 220 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2545.21 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 80.74 g; Węglowodany ogółem: 389.05 g; Witamina C: 109.51 mg; Wapń: 797.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1696.54 ug; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; WW: 38.98 Por; Potas: 4587.58 mg; Sód: 7242.60 mg; Fosfor: 1483.71 mg; Żelazo: 13.51 mg; Witamina B12: 3.37 ug; Magnez: 384.65 mg; Witamina D: 1.91 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
powidło do zupy 40 g
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ryba po grecku-projekt 220 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa 57 g
dżem 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2576.51 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 75.97 g; Węglowodany ogółem: 413.67 g; Witamina C: 114.11 mg; Wapń: 779.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1560.94 ug; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; WW: 41.41 Por; Potas: 4546.68 mg; Sód: 7172.50 mg; Fosfor: 1386.51 mg; Żelazo: 12.53 mg; Witamina B12: 2.57 ug; Magnez: 380.65 mg; Witamina D: 1.06 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
pasta z kurczaka 50 g

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

ryba po grecku-projekt 220 g
(*GLU*)
ziemniaki 250 250 g
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
szynka konserwowa 57 g
jajko 50 g
(*JAJ*)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2726.80 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 112.16 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; Witamina C: 138.41 mg; Wapń: 452.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1990.99 ug; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; WW: 35.05 Por; Potas: 4615.87 mg; Sód: 8390.19 mg; Fosfor: 1552.52 mg; Żelazo: 14.46 mg; Witamina B12: 3.38 ug; Magnez: 373.01 mg; Witamina D: 2.94 ug;

wegetariańska

Śniadanie
kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
powidło do zupy 40 g

serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

Obiad
zupa barszcz czerwony z fasolą 500 ml
(*SEL*)
ryba smazona -projekt 120 g
(*GLU, JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z kiszonej kapusty 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
jajko 100 g
(*JAJ*)
dżem 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2911.59 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 95.98 g; Węglowodany ogółem: 428.71 g; Witamina C: 92.47 mg; Wapń: 1010.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1332.43 ug; Błonnik pokarmowy: 36.48 g; WW: 43.03 Por; Potas: 4867.46 mg; Sód: 9895.77 mg; Fosfor: 2193.19 mg; Żelazo: 16.70 mg; Witamina B12: 10.17 ug; Magnez: 503.81 mg; Witamina D: 2.90 ug;

19.07.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad
zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz wieprzowy podstawa projekt 205 g
(*GLU*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
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
serek homogenizowany owocowy 150 g
(*MLE*)
szynka konserwowa 36 g
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2858.42 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 109.60 g; Węglowodany ogółem: 390.09 g; Witamina C: 67.91 mg; Wapń: 894.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2208.24 ug; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; WW: 39.13 Por; Potas: 3754.46 mg; Sód: 6664.06 mg; Fosfor: 1801.28 mg; Żelazo: 11.18 mg; Witamina B12: 4.60 ug; Magnez: 362.38 mg; Witamina D: 1.84 ug;

łatwo strawna

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
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 warzyw mieszanych 100 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*)
szynka konserwowa 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2688.27 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 85.72 g; Węglowodany ogółem: 393.25 g; Witamina C: 89.61 mg; Wapń: 897.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2593.74 ug; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; WW: 39.50 Por; Potas: 4193.95 mg; Sód: 7359.48 mg; Fosfor: 1898.60 mg; Żelazo: 13.50 mg; Witamina B12: 5.65 ug; Magnez: 383.13 mg; Witamina D: 1.52 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- szynka łopatkowa 36g 36 g
- twaróg 50 g 50 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa solferino b/fasolki 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- gulasz wołowy dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
- kasza jęczmienna 200 g (GLU)
- 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
- serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
- szynka konserwowa 36 g
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt
- Wartości odżywcze:** Energia : 2657.77 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 82.42 g; Węglowodany ogółem: 392.28 g; Witamina C: 84.95 mg; Wapń: 900.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2531.14 ug; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; WW: 39.38 Por; Potas: 4127.97 mg; Sód: 7115.99 mg; Fosfor: 1900.27 mg; Żelazo: 13.28 mg; Witamina B12: 5.69 ug; Magnez: 376.73 mg; Witamina D: 1.50 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- szynka łopatkowa 36g 36 g
- twaróg 50 g 50 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

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

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 warzyw mieszanych 100 g (MLE)
- napój z owoców 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
- serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)
- szynka konserwowa 36 g
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt
- Wartości odżywcze:** Energia : 2720.37 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 95.28 g; Węglowodany ogółem: 372.48 g; Witamina C: 94.14 mg; Wapń: 496.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2768.14 ug; Błonnik pokarmowy: 37.30 g; WW: 37.30 Por; Potas: 4126.56 mg; Sód: 7707.74 mg; Fosfor: 1886.71 mg; Żelazo: 14.39 mg; Witamina B12: 4.76 ug; Magnez: 387.03 mg; Witamina D: 1.50 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)
- twaróg 50 g 50 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa solferino z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g (GLU)

- ogórek kiszony 50 g 50 g
- budyń 200 ml (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)
- smalczyk z fasoli 100 g
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt
- Wartości odżywcze:** Energia : 2779.45 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 79.51 g; Węglowodany ogółem: 440.35 g; Witamina C: 143.98 mg; Wapń: 1486.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1276.19 ug; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; WW: 44.25 Por; Potas: 5036.76 mg; Sód: 4438.38 mg; Fosfor: 2365.99 mg; Żelazo: 16.89 mg; Witamina B12: 20.80 ug; Magnez: 468.19 mg; Witamina D: 10.97 ug;