Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

21.09.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(***GLU, MLE, SEL***)
schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g
(***GLU, MLE, SEL***)
ziemniaki 250 250 g
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
pasztet z indyka 100 g
(***GLU, GOR***)
ser żółty 36g 36 g
(***MLE***)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2994.15 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 138.94 g; Węglowodany ogółem: 340.99 g; Witamina C: 139.17 mg; Wapń: 1247.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3409.33 ug; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; WW: 34.05 Por; Potas: 4392.59 mg; Sód: 7596.51 mg; Fosfor: 1946.04 mg; Żelazo: 15.07 mg; Witamina B12: 14.33 ug; Magnez: 383.70 mg; Witamina D: 2.15 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(***GLU, MLE, SEL***)
schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g
(***GLU, MLE, SEL***)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(***MLE***)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
kiełbasa krakowska 57 g
(***GLU, SOJ***)
twarog z koperkiem 50 g
(***MLE***)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2695.67 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 111.94 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; Witamina C: 86.73 mg; Wapń: 887.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2325.38 ug; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; WW: 34.03 Por; Potas: 4297.24 mg; Sód: 7343.87 mg; Fosfor: 1809.07 mg; Żelazo: 11.16 mg; Witamina B12: 4.82 ug; Magnez: 363.06 mg; Witamina D: 1.99 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(***GLU, MLE, SEL***)
schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g
(***GLU, MLE, SEL***)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
kiełbasa krakowska 57 g
(***GLU, SOJ***)
twarog z koperkiem 50 g
(***MLE***)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2670.87 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 108.74 g; Węglowodany ogółem: 340.01 g; Witamina C: 86.93 mg; Wapń: 901.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2298.58 ug; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; WW: 34.07 Por; Potas: 4314.04 mg; Sód: 7349.07 mg; Fosfor: 1819.27 mg; Żelazo: 11.16 mg; Witamina B12: 4.86 ug; Magnez: 364.46 mg; Witamina D: 1.96 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

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

2. śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(***GLU, MLE, SEL***)
schab duszony w sosie śmietanowym-projekt 205 g
(***GLU, MLE, SEL***)
ziemniaki 250 250 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(***MLE***)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(***GLU***)
twarog z koperkiem 50 g
(***MLE***)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
kiełbasa krakowska 57 g
(***GLU, SOJ***)
ser żółty 36g 36 g
(***MLE***)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2802.37 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 123.47 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; Witamina C: 88.03 mg; Wapń: 1122.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2462.50 ug; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; WW: 32.99 Por; Potas: 3961.82 mg; Sód: 7900.24 mg; Fosfor: 1958.86 mg; Żelazo: 12.07 mg; Witamina B12: 4.90 ug; Magnez: 359.30 mg; Witamina D: 2.06 ug;

wegetariańska

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(***GLU, MLE, SEL***)

Własność SPZOZ im. dr J. Babińskiego. Wszelkie prawa zastrzeżone

pierogi ruskie -projekt 350 g
(***GLU, JAJ, MLE***)
sałatka z kapusty czerwonej 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
twaróg z koperkiem swieżym 100 g
(***MLE***)
ogórek kiszony 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2863.32 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 116.49 g; Węglowodany ogółem: 378.77 g; Witamina C: 120.20 mg; Wapń: 1336.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1210.64 ug; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; WW: 38.14 Por; Potas: 3202.93 mg; Sód: 5924.17 mg; Fosfor: 1700.89 mg; Żelazo: 8.96 mg; Witamina B12: 4.71 ug; Magnez: 299.38 mg; Witamina D: 0.96 ug;

22.09.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(***MLE***)
chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(***GLU, SOJ***)
twaróg 50 g 50 g
(***MLE***)
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(***GLU, JAJ, MLE, SEL***)
gulasz segedyński z kapusta białą 250 g
(***GLU, MLE***)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

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

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2618.21 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 101.33 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; Witamina C: 167.12 mg; Wapń: 894.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1118.80 ug; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; WW: 35.50 Por; Potas: 3943.80 mg; Sód: 8719.49 mg; Fosfor: 1652.38 mg; Żelazo: 12.48 mg; Witamina B12: 5.12 ug; Magnez: 377.94 mg; Witamina D: 3.18 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(***MLE***)
chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(***GLU, SOJ***)
twaróg 50 g 50 g
(***MLE***)
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(***GLU, JAJ, MLE, SEL***)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 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 20g 20 g
(***MLE***)
dżem 40 g
jajko 100 g
(***JAJ***)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2607.63 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 93.30 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; Witamina C: 74.51 mg; Wapń: 783.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1205.46 ug; Błonnik pokarmowy: 21.67 g; WW: 33.76 Por; Potas: 4020.95 mg; Sód: 8788.35 mg; Fosfor: 1911.71 mg; Żelazo: 13.95 mg; Witamina B12: 5.15 ug; Magnez: 385.71 mg; Witamina D: 6.38 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(***MLE***)
chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(***GLU, SOJ***)
twaróg 50 g 50 g
(***MLE***)
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(***GLU, JAJ, MLE, SEL***)
udziec z kurczaka gotowany-projekt 130 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 20g 20 g
(***MLE***)
dżem 40 g
pierś z kurczaka 55 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2555.83 kcal; Białko ogółem: 134.03 g; Tłuszcz: 81.97 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; Witamina C: 77.98 mg; Wapń: 780.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1163.11 ug; Błonnik pokarmowy: 22.70 g; WW: 33.99 Por; Potas: 4388.00 mg; Sód: 6013.40 mg; Fosfor: 1982.20 mg; Żelazo: 12.30 mg; Witamina B12: 4.04 ug; Magnez: 394.21 mg; Witamina D: 4.66 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(***GLU, SOJ***)
twaróg 50 g 50 g
(***MLE***)
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(***GLU, JAJ, MLE, SEL***)
udziec drobiowy pieczony-projekt 130 g
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 20g 20 g
(***MLE***)
jajko 100 g
(***JAJ***)
ser topiony 100 g
(***MLE***)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Własność SPZOZ im. dr J. Babińskiego. Wszelkie prawa zastrzeżone

Wartości odżywcze: Energia : 2865.85 kcal; Białko ogółem: 137.81 g; Tłuszcz: 129.02 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; Witamina C: 66.31 mg; Wapń: 971.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1316.21 ug; Błonnik pokarmowy: 23.25 g; WW: 30.87 Por; Potas: 3778.95 mg; Sód: 10014.04 mg; Fosfor: 2429.17 mg; Żelazo: 14.28 mg; Witamina B12: 5.63 ug; Magnez: 374.05 mg; Witamina D: 6.61 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(***MLE***)
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

Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem 500 ml
(***GLU, JAJ, MLE, SEL***)
kotlety z fasoli 300 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 20g 20 g
(***MLE***)
ser topiony 100 g
(***MLE***)
dżem 40 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3287.74 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 120.83 g; Węglowodany ogółem: 465.77 g; Witamina C: 81.24 mg; Wapń: 1633.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1193.06 ug; Błonnik pokarmowy: 46.03 g; WW: 46.64 Por; Potas: 5215.25 mg; Sód: 7952.77 mg; Fosfor: 2886.27 mg; Żelazo: 23.31 mg; Witamina B12: 20.61 ug; Magnez: 608.86 mg; Witamina D: 10.90 ug;

23.09.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(***GLU, MLE***)
chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa parówkowa 90 g
ketchup -projekt 20 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(***GLU, JAJ, 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 20g 20 g
(***MLE***)
ser topiony 100 g
(***MLE***)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(***GLU, SOJ***)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2832.90 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 130.40 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; Witamina C: 90.92 mg; Wapń: 1088.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 833.98 ug; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; WW: 33.99 Por; Potas: 3491.10 mg; Sód: 9021.94 mg; Fosfor: 1891.27 mg; Żelazo: 21.06 mg; Witamina B12: 4.39 ug; Magnez: 376.94 mg; Witamina D: 1.91 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(***GLU, JAJ, MLE, SEL***)
gołąbki z kapusty włoskiej i wieprzowiny 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(***GLU, MLE, SEL***)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
ser do chleba smakowy 125 g
(***MLE***)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(***GLU, SOJ***)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2995.96 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 125.42 g; Węglowodany ogółem: 394.72 g; Witamina C: 281.39 mg; Wapń: 1072.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 797.33 ug; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; WW: 39.49 Por; Potas: 4477.76 mg; Sód: 7960.24 mg; Fosfor: 1692.38 mg; Żelazo: 11.75 mg; Witamina B12: 3.81 ug; Magnez: 389.97 mg; Witamina D: 1.61 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(***GLU, MLE***)
chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(***GLU, JAJ, MLE, SEL***)
ryż z warzywami i miesem wieprz..-niskotlusz. 300 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
ser do chleba smakowy 125 g
(***MLE***)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(***GLU, SOJ***)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2494.31 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 104.04 g; Węglowodany ogółem: 325.72 g; Witamina C: 61.73 mg; Wapń: 772.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1597.46 ug; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; WW: 32.70 Por; Potas: 2744.01 mg; Sód: 4300.87 mg; Fosfor: 1475.14 mg; Żelazo: 9.28 mg; Witamina B12: 3.65 ug; Magnez: 271.74 mg; Witamina D: 1.27 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
parówki drobiowe 120 g
(***SOJ***)
ketchup -projekt 20 g

2. śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(***GLU, JAJ, MLE, SEL***)
gołąbki z kapusty włoskiej i wieprzowiny 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(***GLU, MLE, SEL***)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

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

Własność SPZOZ im. dr J. Babińskiego. Wszelkie prawa zastrzeżone

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
ser do chleba smakowy 125 g
(***MLE***)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(***GLU, SOJ***)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3121.18 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 139.59 g; Węglowodany ogółem: 387.52 g; Witamina C: 279.28 mg; Wapń: 669.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 876.65 ug; Błonnik pokarmowy: 35.32 g; WW: 38.58 Por; Potas: 4331.79 mg; Sód: 8295.27 mg; Fosfor: 1649.52 mg; Żelazo: 12.91 mg; Witamina B12: 3.13 ug; Magnez: 383.91 mg; Witamina D: 2.01 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(***GLU, MLE***)
chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
ryba w folii z jarzynami 80 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem 500 ml
(***GLU, JAJ, MLE, SEL***)
gołąbki wegetariańskie z kapusty włoskiej 250 g
sos pomidorowy 100 ml
(***GLU, MLE, SEL***)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
ser do chleba smakowy 125 g
(***MLE***)
miod 25 g
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2578.85 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 96.94 g; Węglowodany ogółem: 367.81 g; Witamina C: 240.27 mg; Wapń: 976.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1182.83 ug; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; WW: 36.95 Por; Potas: 3583.26 mg; Sód: 4934.10 mg; Fosfor: 1682.75 mg; Żelazo: 9.50 mg; Witamina B12: 6.79 ug; Magnez: 337.63 mg; Witamina D: 1.97 ug;

24.09.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(***GLU, MLE***)
chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
pasztetowa 90 g
ogórek kiszony 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(***GLU, SEL***)
klops wieprzowo-drobiowy -podstawa-projekt 120 g
(***JAJ***)
sos pieczarkowy 130 ml
(***GLU, MLE***)
ziemniaki 250 250 g
surówka colesław 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(***MLE***)
kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(***GLU, SOJ***)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2845.33 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 128.00 g; Węglowodany ogółem: 361.20 g; Witamina C: 140.85 mg; Wapń: 785.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3377.98 ug; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; WW: 36.02 Por; Potas: 4081.63 mg; Sód: 10191.69 mg; Fosfor: 1625.13 mg; Żelazo: 16.79 mg; Witamina B12: 9.22 ug; Magnez: 384.42 mg; Witamina D: 3.09 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(***GLU, MLE***)
chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(***GLU, SOJ***)
ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(***GLU, SEL***)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(***JAJ***)
sos śmietanowy-ziołowy 100 ml
(***GLU, MLE, 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 20g 20 g
(***MLE***)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(***MLE***)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(***GLU, SOJ***)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2580.91 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 99.68 g; Węglowodany ogółem: 350.19 g; Witamina C: 94.18 mg; Wapń: 844.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1450.69 ug; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; WW: 34.96 Por; Potas: 4388.60 mg; Sód: 12000.20 mg; Fosfor: 1730.33 mg; Żelazo: 12.57 mg; Witamina B12: 4.55 ug; Magnez: 418.67 mg; Witamina D: 1.75 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(***GLU, MLE***)
chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(***GLU, SOJ***)
ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(***GLU, SEL***)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(***JAJ***)
sos śmietanowy-ziołowy 100 ml
(***GLU, MLE, 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 20g 20 g
(***MLE***)
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(***GLU, SOJ***)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2579.41 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 97.57 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; Witamina C: 100.93 mg; Wapń: 892.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2013.89 ug; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; WW: 35.67 Por; Potas: 4644.70 mg; Sód: 12455.65 mg; Fosfor: 1772.06 mg; Żelazo: 12.79 mg; Witamina B12: 4.61 ug; Magnez: 435.97 mg; Witamina D: 1.74 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(***GLU, SOJ***)
ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

Własność SPZOZ im. dr J. Babińskiego. Wszelkie prawa zastrzeżone

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

Obiad

krupnik 500 ml
(***GLU, SEL***)
pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(***JAJ***)
sos śmietanowy-ziołowy 100 ml
(***GLU, MLE, SEL***)
ziemniaki 250 250 g
surówka colesław 100 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(***GLU***)
ser zółty 36g 36 g
(***MLE***)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(***MLE***)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(***GLU, SOJ***)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2658.31 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 106.68 g; Węglowodany ogółem: 333.16 g; Witamina C: 135.99 mg; Wapń: 772.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1936.06 ug; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; WW: 33.05 Por; Potas: 4275.95 mg; Sód: 12803.14 mg; Fosfor: 2060.54 mg; Żelazo: 11.74 mg; Witamina B12: 7.84 ug; Magnez: 458.21 mg; Witamina D: 1.60 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(***GLU, MLE***)
chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
powidło do zupy 40 g
ser ziarnisty 150 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(***GLU, SEL***)
kluski śląskie projekt 350 g
(***GLU, JAJ***)
surówka colesław 100 g
sos pieczarkowy 130 ml
(***GLU, MLE***)
jogurt naturalny 150 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(***MLE***)
ser żółty 57 g
(***MLE***)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3116.13 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 93.94 g; Węglowodany ogółem: 502.61 g; Witamina C: 167.24 mg; Wapń: 1705.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1853.33 ug; Błonnik pokarmowy: 34.48 g; WW: 50.10 Por; Potas: 4677.58 mg; Sód: 7927.79 mg; Fosfor: 2012.78 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina B12: 5.31 ug; Magnez: 415.92 mg; Witamina D: 1.86 ug;

25.09.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

kakao 450 ml
(***MLE***)
chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(***MLE***)
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(***GLU, MLE***)
pieczeń cygańska-projekt 75 g
(***GLU, MLE, SEL***)
ziemniaki 250 250 g
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(***GLU***)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
kiełbasa żywiecka 57 g
pasta z jajek 50g 50 g
(***JAJ***)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2862.58 kcal; Białko ogółem: 131.72 g; Tłuszcz: 115.72 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; Witamina C: 128.02 mg; Wapń: 1019.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1355.80 ug; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; WW: 34.99 Por; Potas: 4148.20 mg; Sód: 7299.34 mg; Fosfor: 1995.50 mg; Żelazo: 14.86 mg; Witamina B12: 6.83 ug; Magnez: 385.07 mg; Witamina D: 2.70 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao 450 ml
(***MLE***)
chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(***MLE***)
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(***GLU, MLE***)
pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g
(***GLU, SEL***)
ziemniaki 250 250 g
kalafior z masłem i bułką tartą 130 g
(***GLU***)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
kiełbasa krakowska 57 g
(***GLU, SOJ***)
pasta z jajek 50g 50 g
(***JAJ***)
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2711.43 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz: 101.44 g; Węglowodany ogółem: 346.73 g; Witamina C: 130.04 mg; Wapń: 982.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1115.60 ug; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; WW: 34.86 Por; Potas: 4132.75 mg; Sód: 6628.24 mg; Fosfor: 1999.79 mg; Żelazo: 14.76 mg; Witamina B12: 6.67 ug; Magnez: 374.62 mg; Witamina D: 2.74 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao 450 ml
(***MLE***)
chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(***MLE***)
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(***GLU, MLE***)
pieczeń wołowa-dieta projekt 75 g
(***GLU, SEL***)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna duszona 130 g
(***GLU***)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
kiełbasa krakowska 57 g
(***GLU, SOJ***)
kiełbasa krakowska 36 g
(***GLU, SOJ***)

Własność SPZOZ im. dr J. Babińskiego. Wszelkie prawa zastrzeżone

pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2624.28 kcal; Białko ogółem: 122.84 g; Tłuszcz: 90.98 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; Witamina C: 82.79 mg; Wapń: 989.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1933.00 ug; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; WW: 35.27 Por; Potas: 4348.20 mg; Sód: 6661.04 mg; Fosfor: 2024.21 mg; Żelazo: 14.36 mg; Witamina B12: 6.30 ug; Magnez: 383.97 mg; Witamina D: 2.18 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(***MLE***)
szynka łopatkowa 36g 36 g
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

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

Obiad

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

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

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
kiełbasa żywiecka 57 g
pasta z jajek 50g 50 g
(***JAJ***)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2855.01 kcal; Białko ogółem: 130.50 g; Tłuszcz: 118.64 g; Węglowodany ogółem: 341.61 g; Witamina C: 117.08 mg; Wapń: 776.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1005.10 ug; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; WW: 34.18 Por; Potas: 3734.65 mg; Sód: 6895.83 mg; Fosfor: 1871.70 mg; Żelazo: 14.39 mg; Witamina B12: 6.14 ug; Magnez: 343.86 mg; Witamina D: 2.63 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao 450 ml
(***MLE***)
chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(***MLE***)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(***RYB***)
sałata -projekt 15 g

Obiad

zupa neapolitańska z ryżem 500 ml
(***GLU, MLE***)
kalafior zapiekany pod beszamelem z makaronem 350 g
(***GLU, JAJ, MLE***)
ziemniaki 250 250 g
maślanka naturalna 200 ml
(***MLE***)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
ser żółty 57 g
(***MLE***)
pasta z jajek 50g 50 g
(***JAJ***)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3472.73 kcal; Białko ogółem: 159.33 g; Tłuszcz: 132.94 g; Węglowodany ogółem: 437.02 g; Witamina C: 160.89 mg; Wapń: 2652.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1848.42 ug; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; WW: 43.94 Por; Potas: 4594.38 mg; Sód: 5412.28 mg; Fosfor: 3024.50 mg; Żelazo: 16.71 mg; Witamina B12: 24.89 ug; Magnez: 458.27 mg; Witamina D: 12.16 ug;

26.09.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(***GLU, MLE***)
chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
miod 25 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

zupa gulaszowa 500 ml
(***GLU, SEL***)
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(***GLU, JAJ, MLE***)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(***GLU, SOJ***)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(***MLE***)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2980.40 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 87.07 g; Węglowodany ogółem: 448.00 g; Witamina C: 110.92 mg; Wapń: 970.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1154.74 ug; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; WW: 44.96 Por; Potas: 3612.76 mg; Sód: 5433.36 mg; Fosfor: 1965.92 mg; Żelazo: 11.92 mg; Witamina B12: 5.55 ug; Magnez: 346.55 mg; Witamina D: 1.55 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(***GLU, MLE***)
chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
miod 25 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

zupa gulaszowa 500 ml
(***GLU, SEL***)
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(***GLU, JAJ, MLE***)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(***GLU***)
masło 20g 20 g
(***MLE***)
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(***GLU, SOJ***)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(***MLE***)
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2980.40 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 87.07 g; Węglowodany ogółem: 448.00 g; Witamina C: 110.92 mg; Wapń: 970.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1154.74 ug; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; WW: 44.96 Por; Potas: 3612.76 mg; Sód: 5433.36 mg; Fosfor: 1965.92 mg; Żelazo: 11.92 mg; Witamina B12: 5.55 ug; Magnez: 346.55 mg; Witamina D: 1.55 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(***GLU, MLE***)
chleb 150 g
(***GLU***)
masło mix 20g 20 g
miod 25 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

zupa gulaszowa 500 ml
(***GLU, SEL***)

Własność SPZOZ im. dr J. Babińskiego. Wszelkie prawa zastrzeżone

makaron z serem białym-niskotł.-projekt 350 g
(***MLE***)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(***GLU***)

masło 20g 20 g
(***MLE***)

kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(***GLU, SOJ***)

serek homogenizowany naturalny 150 g
(***MLE***)

jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2886.65 kcal; Białko ogółem: 123.84 g; Tłuszcz: 78.82 g; Węglowodany ogółem: 442.94 g; Witamina C: 110.92 mg; Wapń: 968.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1073.34 ug; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; WW: 44.45 Por; Potas: 3610.16 mg; Sód: 5432.41 mg; Fosfor: 1964.72 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina B12: 5.55 ug; Magnez: 346.45 mg; Witamina D: 1.47 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(***GLU***)

masło mix 20g 20 g

ser topiony 100 g
(***MLE***)

szynka konserwowa 36 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(***GLU***)

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

Obiad

zupa gulaszowa 500 ml
(***GLU, SEL***)

makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g
(***GLU, JAJ, MLE***)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(***GLU***)

pierś z kurczaka 30g 30 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150 g
(***GLU***)

masło 20g 20 g
(***MLE***)

kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(***GLU, SOJ***)

serek homogenizowany naturalny 150 g
(***MLE***)

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2992.14 kcal; Białko ogółem: 149.19 g; Tłuszcz: 105.74 g; Węglowodany ogółem: 385.51 g; Witamina C: 108.86 mg; Wapń: 909.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1457.68 ug; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; WW: 38.48 Por; Potas: 3472.73 mg; Sód: 6460.69 mg; Fosfor: 2484.69 mg; Żelazo: 13.12 mg; Witamina B12: 8.56 ug; Magnez: 347.65 mg; Witamina D: 3.58 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku 500 ml
(***GLU, MLE***)

chleb 150 g
(***GLU***)

masło mix 20g 20 g

miod 25 g

ser topiony 100 g
(***MLE***)

Obiad

zupa fasolowa z ziemniakami 500 ml

makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(***GLU, JAJ, MLE***)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(***GLU***)

masło 20g 20 g
(***MLE***)

dżem 40 g

serek homogenizowany naturalny 150 g
(***MLE***)

jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3221.55 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 100.42 g; Węglowodany ogółem: 490.03 g; Witamina C: 57.24 mg; Wapń: 1382.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1088.45 ug; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; WW: 49.13 Por; Potas: 3452.88 mg; Sód: 7933.32 mg; Fosfor: 2403.96 mg; Żelazo: 13.22 mg; Witamina B12: 5.23 ug; Magnez: 408.57 mg; Witamina D: 1.32 ug;

27.09.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(***GLU, MLE***)

chleb 150 g
(***GLU***)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150 g
(***MLE***)

kiełbasa żywiecka- 36 g

pomidor 50 g 50 g

Obiad

żurek z kiełbasą 500 ml
(***GLU, SOJ, MLE, SEL***)

kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g
(***GLU***)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(***GLU***)

masło 20g 20 g
(***MLE***)

mielonka tyrolska 57 g

mielonka tyrolska 36 g

sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2622.02 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 107.43 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; Witamina C: 151.20 mg; Wapń: 886.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1107.34 ug; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; WW: 34.98 Por; Potas: 3865.21 mg; Sód: 6259.91 mg; Fosfor: 1678.23 mg; Żelazo: 14.10 mg; Witamina B12: 4.22 ug; Magnez: 323.63 mg; Witamina D: 2.54 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(***GLU, MLE***)

chleb 150 g
(***GLU***)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150 g
(***MLE***)

kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(***GLU, SOJ***)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

żurek z jajkiem 500 ml
(***GLU, JAJ, MLE, SEL***)

kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g
(***GLU***)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(***GLU***)

masło 20g 20 g
(***MLE***)

kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(***GLU, SOJ***)

kiełbasa szynkowa wieprzowa 36 g
(***GLU, SOJ***)

sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2395.12 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 87.09 g; Węglowodany ogółem: 335.47 g; Witamina C: 120.54 mg; Wapń: 849.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1410.14 ug; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; WW: 33.72 Por; Potas: 3393.46 mg; Sód: 5085.11 mg; Fosfor: 1719.63 mg; Żelazo: 12.20 mg; Witamina B12: 4.79 ug; Magnez: 316.08 mg; Witamina D: 3.14 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

Własność SPZOZ im. dr J. Babińskiego. Wszelkie prawa zastrzeżone

kawa zbożowa 450 ml
(***GLU, MLE***)

chleb 150 g
(***GLU***)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany owocowy 150 g
(***MLE***)

kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(***GLU, SOJ***)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

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

kasza jeczmienna z warzywami -dieta niskotluszczowa 350 g
(***GLU***)

budyń 200 ml
(***MLE***)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(***GLU***)

masło 20g 20 g
(***MLE***)

kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(***GLU, SOJ***)

kiełbasa szynkowa wieprzowa 36 g
(***GLU, SOJ***)

sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2537.22 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 81.51 g; Węglowodany ogółem: 392.63 g; Witamina C: 101.92 mg; Wapń: 1071.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2514.74 ug; Błonnik pokarmowy: 31.21 g; WW: 39.46 Por; Potas: 4034.66 mg; Sód: 5163.63 mg; Fosfor: 1725.03 mg; Żelazo: 10.52 mg; Witamina B12: 3.99 ug; Magnez: 357.63 mg; Witamina D: 0.78 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(***GLU***)

masło mix 20g 20 g

serek homogenizowany naturalny 150 g
(***MLE***)

kielbasa szynkowa drobiowa 36g 36 g
(***GLU, SOJ***)

pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(***GLU***)

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

Obiad

żurek z jajkiem 500 ml
(***GLU, JAJ, MLE, SEL***)

kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g
(***GLU***)

napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(***GLU***)

twaróg 50 g 50 g
(***MLE***)

Kolacja

herbata b/c 500 ml

chleb 150 g
(***GLU***)

masło 20g 20 g
(***MLE***)

kiełbasa szynkowa wieprzowa 57 g
(***GLU, SOJ***)

kiełbasa szynkowa wieprzowa 36 g
(***GLU, SOJ***)

sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2371.65 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 88.70 g; Węglowodany ogółem: 324.16 g; Witamina C: 146.10 mg; Wapń: 553.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1329.46 ug; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; WW: 32.38 Por; Potas: 3370.54 mg; Sód: 5426.98 mg; Fosfor: 1692.76 mg; Żelazo: 14.16 mg; Witamina B12: 4.06 ug; Magnez: 312.22 mg; Witamina D: 3.16 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(***GLU, MLE***)

chleb 150 g
(***GLU***)

masło mix 20g 20 g

sałatka z pieczarek 100 g
(***JAJ, MLE***)

pomidor 50 g 50 g

Obiad

żurek z jajkiem 500 ml
(***GLU, JAJ, MLE, SEL***)

kasza jęczmienna z bukietem z warzyw 350 g
(***GLU***)

napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(***GLU***)

masło 20g 20 g
(***MLE***)

ser żółty 90 g
(***MLE***)

sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2544.14 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 102.99 g; Węglowodany ogółem: 333.49 g; Witamina C: 176.58 mg; Wapń: 1939.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1940.40 ug; Błonnik pokarmowy: 36.04 g; WW: 33.41 Por; Potas: 3745.55 mg; Sód: 4356.53 mg; Fosfor: 2206.35 mg; Żelazo: 15.79 mg; Witamina B12: 6.81 ug; Magnez: 341.51 mg; Witamina D: 5.36 ug;

Własność SPZOZ im. dr J. Babińskiego. Wszelkie prawa zastrzeżone