

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MAWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-11-29		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 150g (1) 150g , Szyunka gotowana ex 50g 1,3,6,7,9 50g , Pomidor 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , sałata 30g 30g , II Śniadanie: Paszтет drobiowy 50g (1,6,7,9,10) 50g , Chleb graham 50g (1) 50g , Masło 10g (7) 10g ,	Pomidorowa z makaronem 500ml (1,3,7,9) 500ml , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml 300ml , Pulpet gotowany 100g (1,3,7,9) 100g , Ryż na sypko 200g (7) 200g , Buraczki z chrzanem 200g (9) 200g , Sos koperkowy 150g (1,7,9) 150g , Podwieczorek: szyunka gotowana 50g 50g , Masło 10g (7) 10g , Chleb graham 50g (1) 50g ,	Herbata 300ml 300ml , Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 150g (1) 150g , Pasta twarogowa z wędliną 60g (1,6,7,9,10) 60g , sałata 30g 30g , papryka 70g 70g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 108.36 g; Energia: 2901.23 kcal; Woda: 853.45 g; Białko ogółem: 105.15 g; białko zwierzęce: 48.58 g; białko roślinne: 56.57 g; Tłuszcz: 117.25 g; Węglowodany ogółem: 395.23 g; Sód: 10354.94 mg; Potas: 3460.53 mg; Wapń: 371.79 mg; Witamina C: 171.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1858.26 ug; Błonnik pokarmowy: 42.01 g;		
środa 2023-11-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Masło 20g (7) 20g , chleb baltonowski 100g (1) 100g , Parówka na gorąco 100g (1,6,7,9,10) 100g , Pomidor 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , Kawa z mlekiem 250ml (1,7) 250ml (MLE), Liść sałaty 30g 35g , Chleb graham 40g (1) 40g , Ketchup 20g (1,9,12) 20g , zupa mleczna z kaszą manną 400g alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml (MLE),	Pomidorowa z makaronem 500ml (1,3,7,9) 500ml , Ryż na sypko 230g (7) 230g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300ml , Pulpet gotowany 100g (1,3,7,9) 100g , Buraczki z chrzanem 200g (9) 200g , Sos koperkowy 150g (1,7,9) 150g , Podwieczorek: szyunka gotowana 50g 50g , Masło 10g (7) 10g , Chleb graham 50g (1) 50g ,	Herbata 300ml 300ml , chleb baltonowski 100g (1) 100g , Pasta z makreli wędzonej i twarogu 60g (1,3,4,6,7,9,10) 60g , Liść sałaty 30g 35g , Masło 20g (7) 20g , Ogórek kiszony 70g 70g , Chleb graham 40g (1) 40g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 104.61 g; Energia: 3120.58 kcal; Woda: 841.28 g; Białko ogółem: 117.38 g; białko zwierzęce: 66.45 g; białko roślinne: 50.94 g; Tłuszcz: 120.69 g; Węglowodany ogółem: 448.86 g; Sód: 10307.84 mg; Potas: 3812.98 mg; Wapń: 959.44 mg; Witamina C: 78.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1242.21 ug; Błonnik pokarmowy: 31.12 g;		
czwartek 2023-11-30		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 130g (1) 130g , szyunka gotowana 50g 50g , Ćwikła z chrzanem 100g (9) 100g , Herbata 300ml 300ml , Zupa mleczna z ryżem 350 ml, alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350ml (MLE), II Śniadanie: Chleb graham 40g (1) 40g , Masło 10g (7) 10g , Chleb graham 50g (1) 50g , Masło 10g (7) 10g , Połędwica drobiowa z pietruszką 50g (1,6,7,9,10) 50g ,	Selerowa z ziemniakami 500ml (1,7,9) 500ml , Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 300g (1,3,9) 300ml , Cukinia parowana 200g 200g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml 300ml , Podwieczorek: Kefir 1 szt. 200g (7) 1szt ,	Herbata 300ml 300ml , Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 150g (1) 150g , Sos Risotto dietetyczne z fasolką i włoszczyzną 150g (1,7,9) 150g , Pomidor 70g 70g , sałata 30g 30g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 165.51 g; Energia: 2780.15 kcal; Woda: 1064.59 g; Białko ogółem: 110.63 g; białko zwierzęce: 54.15 g; białko roślinne: 61.90 g; Tłuszcz: 95.03 g; Węglowodany ogółem: 403.21 g; Sód: 8659.58 mg; Potas: 4740.34 mg; Wapń: 702.45 mg; Witamina C: 174.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1844.46 ug; Błonnik pokarmowy: 46.05 g;		
czwartek 2023-11-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z ryżem 400g alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml (MLE), Masło 20g (7) 20g , chleb baltonowski 100g (1) 100g , Szyunka gotowana ex 50g 1,3,6,7,9 50g , Ćwikła z chrzanem 100g (9) 100g , Herbata 300ml 300ml , Kawa z mlekiem 250ml (1,7) 250ml (MLE), Chleb graham 40g (1) 40g ,	Selerowa z ziemniakami 400ml (1,7,9) 400ml , Łazanki z mięsem wieprzowym i kapustą 300g (1,3,9) 300g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300ml , Podwieczorek: Kefir 1 szt. 200g (7) 1szt ,	Herbata 300ml 300ml , Masło 20g (7) 20g , chleb baltonowski 100g (1) 100g , Sos Risotto dietetyczne z fasolką i włoszczyzną 150g (1,7,9) 150g , sałata 30g 30g , Chleb graham 40g (1) 40g , Pomidor 70g 70g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 153.42 g; Energia: 2605.00 kcal; Woda: 1059.20 g; Białko ogółem: 99.95 g; białko zwierzęce: 53.43 g; białko roślinne: 46.52 g; Tłuszcz: 97.68 g; Węglowodany ogółem: 392.19 g; Sód: 7488.85 mg; Potas: 4685.99 mg; Wapń: 1012.98 mg; Witamina C: 123.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1339.02 ug; Błonnik pokarmowy: 34.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MAWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-01		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 150g (1) 150g , Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) 30g , Liść salaty 30g 35g , Herbata 300ml 300ml , Kakao na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), Ogórek kiszony 70g 70g , Jajo gotowane 1 szt. (3) 50szt , II Śniadanie: Budyń b/c 200ml (1,7) 200ml (MLE),	Koperkowa z ryżem 400ml (1,9) 400ml , Ziemniaki gotowane 200gr. 230g , Ryba mintaj gotowany 80g (4,9) 80g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml 300ml , Jabłko 200g 200g , Sos grecki 150g (1,7,9) 150g , Podwieczorek: twaróg 50gr. alergenów 7 50g , Masło 10g (7) 10g , Chleb graham 50g (1) 50g ,	Pomidor 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 150g (1) 150g , szynka drobiowa 30 gr alergenów 1,3,6,7,9 30g , Salata 30g 30g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 151.65 g; Energia: 2632.04 kcal; Woda: 1211.20 g; Białko ogółem: 116.26 g; białko zwierzęce: 72.22 g; białko roślinne: 44.04 g; Tłuszcz: 84.53 g; Węglowodany ogółem: 388.20 g; Sód: 9954.80 mg; Potas: 5104.86 mg; Wapń: 862.92 mg; Witamina C: 121.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2040.66 ug; Błonnik pokarmowy: 40.87 g;		
piątek 2023-12-01		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Kakao na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), Masło 20g (7) 20g , chleb baltonowski 100g (1) 100g , zupa mle.zacierka na mleku 350 ml alergenów 1,5,6,7,8,10,11,13 350ml (MLE), Ogórek kiszony 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , Liść salaty 30g 35g , Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) 30g , Chleb graham 40g (1) 40g , Jajo gotowane 1 szt. (3) 50szt ,	Koperkowa z ryżem 400ml (1,9) 400ml , Ziemniaki gotowane 200gr. 230g , Ryba panga gotowana 80g (1,4,9) 80g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300ml , Surówka z selera 200g (7,9) 200g , Sos grecki 150g (1,7,9) 150g , Podwieczorek: twaróg 50gr. alergenów 7 50g , Masło 10g (7) 10g , Chleb graham 50g (1) 50g ,	Papryka 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , Masło 20g (7) 20g , chleb baltonowski 100g (1) 100g , Chleb graham 40g (1) 40g , szynka drobiowa 30 gr alergenów 1,3,6,7,9 30g , Salata 30g 30g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 218.33 g; Energia: 2864.63 kcal; Woda: 1253.97 g; Białko ogółem: 121.28 g; białko zwierzęce: 73.46 g; białko roślinne: 47.82 g; Tłuszcz: 109.15 g; Węglowodany ogółem: 415.88 g; Sód: 9678.16 mg; Potas: 5233.75 mg; Wapń: 867.34 mg; Witamina C: 206.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2966.26 ug; Błonnik pokarmowy: 39.93 g;		
sobota 2023-12-02		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 150g (1) 150g , Jabłko gotowane 200g 200g , Dżem 80g 80g , Herbata 300ml 300ml , twaróg 50gr. alergenów 7 50g , II Śniadanie: Kefir 1 szt. 200g (7) 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml (1,7,9) 500ml , Makaron z serem B/C 300g (1,3,7) 300g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml 300ml , Gruszka 150g 150g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (7) 1szt ,	Herbata 300ml 300ml , Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 150g (1) 150g , Szynka gotowana ex 60g 1,3,6,7,9, 50g , Pomidor 70g 70g , salata 30g 30g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 117.71 g; Energia: 2471.61 kcal; Woda: 1119.34 g; Białko ogółem: 87.00 g; białko zwierzęce: 43.24 g; białko roślinne: 43.76 g; Tłuszcz: 67.19 g; Węglowodany ogółem: 411.62 g; Sód: 4456.21 mg; Potas: 3527.80 mg; Wapń: 609.48 mg; Witamina C: 88.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 802.35 ug; Błonnik pokarmowy: 36.83 g;		
sobota 2023-12-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g alergenów 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml (MLE), Masło 20g (7) 20g , chleb baltonowski 100g (1) 100g , Dżem 80g 80g , Jabłko 200g 200g , Herbata 300ml 300ml , Kawa z mlekiem 250ml (1,7) 250ml (MLE), twaróg 50gr. alergenów 7 50g , Chleb graham 40g (1) 40g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml (1,7,9) 500ml , Makaron z twarogiem 300g (1,3,7) 300g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300ml , Gruszka 150g 150g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (7) 1szt ,	Herbata 300ml 300ml , chleb baltonowski 100g (1) 100g , Pomidor 70g 70g , Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 40g (1) 40g , salata 30g 30g , Kielbasa krakowska wieprzowa 60g (1,6,7,9,10) 60g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 116.51 g; Energia: 2875.86 kcal; Woda: 1009.87 g; Białko ogółem: 104.47 g; białko zwierzęce: 61.04 g; białko roślinne: 43.44 g; Tłuszcz: 86.27 g; Węglowodany ogółem: 476.82 g; Sód: 5947.96 mg; Potas: 4150.20 mg; Wapń: 1093.70 mg; Witamina C: 90.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 968.70 ug; Błonnik pokarmowy: 31.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MAWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-03		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Masło 20g (7) 20g , Chleb baltonowski 100g (1) 100g , Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) 50g , Ćwikła z chrzanem 100g (9) 100g , Herbata 300ml 300ml , Chleb graham 50g (1) 50g , II Śniadanie: serek homogenizowany 150gr. 1szt ,	Rosół z makaronem 500ml (1,3,9) 500ml , Ziemniaki gotowane 230g 230g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml 300ml , Pulpet drobiowy z warzywami 100g (1,3,7,9) 100g , Fasolka szparagowa z wody 200g (1,7,9) 200g , Podwieczorek: Jabłko gotowane 200g 200g ,	Herbata 300ml 300ml , Masło 20g (7) 20g , Pasta z makreli wędzonej i twarogu 60g (1,3,4,6,7,9,10) 60g , Pomidor 70g 70g , sałata 30g 30g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 168.71 g; Energia: 1985.58 kcal; Woda: 1212.08 g; Białko ogółem: 86.93 g; białko zwierzęce: 51.17 g; białko roślinne: 35.77 g; Tłuszcz: 68.00 g; Węglowodany ogółem: 301.46 g; Sód: 8600.82 mg; Potas: 4399.80 mg; Wapń: 450.40 mg; Witamina C: 151.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1088.14 ug; Błonnik pokarmowy: 32.69 g;		
niedziela 2023-12-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml, alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350ml (MLE), Masło 20g (7) 20g , chleb baltonowski 100g (1) 100g , Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) 50g , Ćwikła z chrzanem 100g (9) 100g , Herbata 300ml 300ml , Kawa z mlekiem 250ml (1,7) 250ml (MLE), Chleb graham 40g (1) 40g ,	Rosół z makaronem 500ml (1,3,9) 500ml , Ziemniaki gotowane 230g 230g , sznycel drobiowy 100 gr alergeny 1,3, 100g , Surówka z selera 200g (7,9) 200g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300ml , Podwieczorek: Jabłko 200g 200g ,	Herbata 300ml 300ml , chleb baltonowski 100g (1) 100g , Paprykarz 50g (1,3,4,6,7,9) 50g , Pomidor 70g 70g , Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 40g (1) 40g , sałata 30g 30g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 234.31 g; Energia: 2660.35 kcal; Woda: 1186.77 g; Białko ogółem: 93.31 g; białko zwierzęce: 46.58 g; białko roślinne: 46.73 g; Tłuszcz: 87.36 g; Węglowodany ogółem: 440.53 g; Sód: 8774.85 mg; Potas: 5356.48 mg; Wapń: 775.54 mg; Witamina C: 138.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1526.84 ug; Błonnik pokarmowy: 39.40 g;		

Dietetyk

.....