

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: LORO | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-01-15 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO | | |
| Zupa mleczna z zacierką (1,3,7) 200ml (MLE), Chleb pszenny (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Jajo gotowane (3) 1szt , Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g , Cwikła (9) 100g , Sałata 10g , Herbata 300ml , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g , | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) 300ml , Makaron gotowany (1,3) 150g , Sos szpinkowy z mięsem drobiowym (1,7,9) 150g , Kompot owocowy 250ml , Surówka z selera i jabłka (7,9) 150g , Podwieczorek: Gruszka 150g , | Chleb pszenny (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Pasta rybna z makreli (4,9) 60g , Marchewka wiórki 70g , Herbata 300ml , Sałata 30g , Posiłek nocny: Chleb pszenny (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Ser biały (7) 50g , Rzodkiewka 30g , Woda mineralna 500ml , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 168.11 g; Energia: 2683.35 kcal; Woda: 910.90 g; Białko ogółem: 115.94 g; białko zwierzęce: 70.34 g; białko roślinne: 45.60 g; Tłuszcz: 96.08 g; Węglowodany ogółem: 363.28 g; Sód: 6003.14 mg; Potas: 3336.75 mg; Wapń: 787.99 mg; Witamina C: 82.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3529.43 ug; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; | | |
| poniedziałek 2024-01-15 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO | | |
| Zupa mleczna z zacierką (1,3,7) 200ml (MLE), Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Jajo gotowane (3) 1szt , Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g , Cwikła (9) 100g , Sałata 30g , Herbata 300ml , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g , | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) 300ml , Makaron razowy gotowany (1,3) 150g , Sos szpinkowy z mięsem drobiowym (1,7,9) 150g , Kompot owocowy 250ml , Surówka z selera i jabłka (7,9) 150g , Podwieczorek: Wafle ryżowe 2szt , Sok z buraków (9) 1szt , | Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Pasta rybna z makreli (4,9) 60g , Papryka 70g , Herbata 300ml , Sałata 30g , Posiłek nocny: Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Ser żółty (7) 25g , Rzodkiewka 30g , Woda mineralna 500ml , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 130.86 g; Energia: 2293.30 kcal; Woda: 761.10 g; Białko ogółem: 104.09 g; białko zwierzęce: 66.45 g; białko roślinne: 37.64 g; Tłuszcz: 99.77 g; Węglowodany ogółem: 276.08 g; Sód: 6001.59 mg; Potas: 3133.90 mg; Wapń: 916.44 mg; Witamina C: 78.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2460.78 ug; Błonnik pokarmowy: 33.35 g; | | |
| poniedziałek 2024-01-15 Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO | | |
| Zupa mleczna z zacierką (1,3,7) 200ml (MLE), Chleb pszenny (1) 60g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Jajo gotowane (3) 1szt , Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g , Cwikła (9) 100g , Sałata 30g , Herbata 300ml , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g , | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) 300ml , Makaron gotowany (1,3) 150g , Sos szpinkowy z mięsem drobiowym (1,7,9) 150g , Kompot owocowy 250ml , Surówka z selera i jabłka (7,9) 150g , Podwieczorek: Gruszka 150g , | Chleb pszenny (1) 60g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Pasta rybna z makreli (4,9) 60g , Papryka 70g , Herbata 300ml , Sałata 30g , Posiłek nocny: Chleb pszenny (1) 60g , Masło 82% (7) 20g , Ser żółty (7) 25g , Rzodkiewka 30g , Woda mineralna 500ml , Chleb razowy (1) 40g , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 159.66 g; Energia: 2646.70 kcal; Woda: 857.64 g; Białko ogółem: 112.37 g; białko zwierzęce: 67.29 g; białko roślinne: 45.08 g; Tłuszcz: 101.03 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; Sód: 6048.39 mg; Potas: 3238.90 mg; Wapń: 934.44 mg; Witamina C: 84.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2480.58 ug; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; | | |
| wtorek 2024-01-16 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO | | |
| Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml (MLE), Chleb pszenny (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Dżem wiśniowy 50g , Serek wiejski (7) 50g , Jabłko 100g , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny (7) 150ml , | Bulion z zacierką (1,3,9) 300ml , Pyzy z mięsem (1,3,9) 300g , Marchewka gotowana 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Galaretkę owocowa (1) 150g , | Chleb pszenny (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Szynka drobiowa (1,6,9,10) 60g , Pomidor 70g , Sałata 30g , Herbata 300ml , Posiłek nocny: Chleb pszenny (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Kielbasa żywiecka (1,6,9,10) 50g , woda mineralna 500ml , Sałata 30g , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 68.85 g; Energia: 3113.84 kcal; Woda: 789.34 g; Białko ogółem: 84.77 g; białko zwierzęce: 39.41 g; białko roślinne: 45.36 g; Tłuszcz: 131.50 g; Węglowodany ogółem: 424.07 g; Sód: 6086.49 mg; Potas: 4538.24 mg; Wapń: 749.28 mg; Witamina C: 89.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3448.63 ug; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: LORO | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-01-16 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO | | |
| Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml (MLE), Chleb razowy (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Serek wiejski (7) 50g, Szynka gotowana (1,6,9,10) 40g, Jabłko 100g, Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny (7) 150ml, | Zupa pieczarkowa z makaronem (1,3,7,9) 300ml, Pyzy z mięsem i cebulką (1,3,9) 300g, Surówka colesław (7,9) 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok pomidorowy (9) 300ml, | Chleb razowy (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Szynka drobiowa (1,6,9,10) 60g, Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml, Posiłek nocny: Chleb razowy (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Kielbasa żywiecka (1,6,9,10) 50g, woda mineralna 500ml, Sałata 30g, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 59.69 g; Energia: 3181.42 kcal; Woda: 1131.12 g; Białko ogółem: 97.72 g; białko zwierzęce: 47.01 g; białko roślinne: 50.71 g; Tłuszcz: 151.50 g; Węglowodany ogółem: 397.81 g; Sód: 7966.36 mg; Potas: 5705.67 mg; Wapń: 846.87 mg; Witamina C: 194.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1828.72 ug; Błonnik pokarmowy: 42.19 g; | | |
| wtorek 2024-01-16 Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO | | |
| Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml (MLE), Chleb pszenny (1) 60g, Chleb razowy (1) 40g, Masło 82% (7) 20g, Dżem wiśniowy 50g, Serek topiony (7) 50g, Jabłko 100g, Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny (7) 150ml, | Zupa pieczarkowa z makaronem (1,3,7,9) 300ml, Pyzy z mięsem i cebulką (1,3,9) 300g, Surówka colesław (7,9) 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Galaretkę owocową (1) 150g, | Chleb pszenny (1) 60g, Chleb razowy (1) 40g, Masło 82% (7) 20g, Szynka drobiowa (1,6,9,10) 60g, Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml, Posiłek nocny: Chleb pszenny (1) 60g, Masło 82% (7) 20g, Kielbasa żywiecka (1,6,9,10) 50g, woda mineralna 500ml, Chleb razowy (1) 40g, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 50.59 g; Energia: 3373.32 kcal; Woda: 830.48 g; Białko ogółem: 95.32 g; białko zwierzęce: 46.92 g; białko roślinne: 48.40 g; Tłuszcz: 155.73 g; Węglowodany ogółem: 428.41 g; Sód: 7431.46 mg; Potas: 4671.17 mg; Wapń: 990.37 mg; Witamina C: 141.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1573.12 ug; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; | | |
| środa 2024-01-17 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO | | |
| Zupa mleczna z ryżem (7) 200ml (MLE), Chleb pszenny (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 50g, Pomidor 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250g (MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny (7) 200ml, | Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami (1,7,9) 300ml, Pulpet mielony drobiowo - wieprzowy (1,3,9) 150g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Brokuł parowany 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kiwi 1szt, | Chleb pszenny (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Pasta twarogowa z wędliną (1,6,7,9,10) 60g, Sałata 30g, Herbata 300ml, Marchewka wiórki 70g, Posiłek nocny: Chleb pszenny (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Schab pieczony (1,6,9,10) 30g, woda mineralna 500ml, Rzodkiewka 30g, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 255.82 g; Energia: 2945.87 kcal; Woda: 1289.88 g; Białko ogółem: 115.11 g; białko zwierzęce: 65.65 g; białko roślinne: 49.46 g; Tłuszcz: 119.04 g; Węglowodany ogółem: 380.05 g; Sód: 8100.65 mg; Potas: 5546.61 mg; Wapń: 917.96 mg; Witamina C: 238.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2407.74 ug; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; | | |
| środa 2024-01-17 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO | | |
| Zupa mleczna z ryżem (7) 200ml (MLE), Chleb razowy (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Ser żółty (7) 25g, Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g, Pomidor 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250g (MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny (7) 200ml, | Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami (1,7,9) 300ml, Kotlet mielony drobiowo- wieprzowy (1,3,9) 150g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (9) 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kiwi 1szt, | Chleb razowy (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Kielbasa krakowska wieprzowa (1,6,9,10) 40g, Sałata 30g, Herbata 300ml, Ser fromage (7) 30g, Marchewka wiórki 70g, Posiłek nocny: Chleb razowy (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Schab pieczony (1,6,9,10) 30g, woda mineralna 500ml, Rzodkiewka 30g, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 222.17 g; Energia: 3031.02 kcal; Woda: 1288.08 g; Białko ogółem: 120.74 g; białko zwierzęce: 75.34 g; białko roślinne: 45.40 g; Tłuszcz: 136.19 g; Węglowodany ogółem: 369.51 g; Sód: 8953.52 mg; Potas: 5575.50 mg; Wapń: 1134.24 mg; Witamina C: 164.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2733.74 ug; Błonnik pokarmowy: 41.16 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: LORO | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-01-17 Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO | | |
| Zupa mleczna z ryżem (7) 200ml (MLE), Chleb pszenny (1) 60g, Chleb razowy (1) 40g, Masło 82% (7) 20g, Ser żółty (7) 25g, Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g, Pomidor 70g, Sałata 10g, Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250g (MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny (7) 200ml, | Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami (1,7,9) 300ml, Kotlet mielony drobiowo- wieprzowy (1,3,9) 150g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (9) 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kiwi 1szt, | Chleb pszenny (1) 60g, Chleb razowy (1) 40g, Masło 82% (7) 20g, Ser fromage (7) 30g, Sałata 10g, Herbata 300ml, Kielbasa krakowska wieprzowa (1,6,9,10) 40g, Marchewka wiórki 70g, Posiłek nocny: Chleb pszenny (1) 60g, Masło 82% (7) 20g, Schab pieczony (1,6,9,10) 30g, woda mineralna 500ml, Chleb razowy (1) 40g, Rzodkiewka 30g, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 212.17 g; Energia: 3090.22 kcal; Woda: 1240.56 g; Białko ogółem: 120.54 g; białko zwierzęce: 75.34 g; białko roślinne: 45.20 g; Tłuszcz: 135.57 g; Węglowodany ogółem: 378.43 g; Sód: 8986.12 mg; Potas: 5381.50 mg; Wapń: 1113.84 mg; Witamina C: 159.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2656.94 ug; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; | | |
| czwartek 2024-01-18 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml (MLE), Chleb pszenny (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Indyk z pasieki (1,6,9,10) 50g, Ogórek zielony 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml, II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, | Zupa brokułowa z makaronem (1,3,7,9) 400ml, Gulasz wieprzowy z warzywami (1,9) 250g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka (9) 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Budyń na mleku (1,7) 150ml (MLE), | Chleb pszenny (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Leczo mięsno-warzywne (1,6,9,10) 200g, Herbata 300ml, Posiłek nocny: Chleb pszenny (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Twarożek z rzodkiewką (7,9) 60g, woda mineralna 500ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 223.75 g; Energia: 2908.75 kcal; Woda: 1144.32 g; Białko ogółem: 104.52 g; białko zwierzęce: 54.27 g; białko roślinne: 50.26 g; Tłuszcz: 112.93 g; Węglowodany ogółem: 399.51 g; Sód: 8936.99 mg; Potas: 5053.18 mg; Wapń: 887.55 mg; Witamina C: 205.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5117.59 ug; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; | | |
| czwartek 2024-01-18 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml (MLE), Chleb razowy (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Indyk z pasieki (1,6,9,10) 50g, Ogórek zielony 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml, II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, | Kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami (9) 300ml, Gulasz wieprzowy z warzywami (1,9) 250g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka (9) 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Wafle ryżowe 2szt, Sok pomidorowy (9) 300ml, | Chleb razowy (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Leczo mięsno - warzywne (1,6,9,10) 200g, Herbata 300ml, Posiłek nocny: Chleb razowy (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Twarożek z rzodkiewką (7,9) 60g, woda mineralna 500ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 245.25 g; Energia: 2672.10 kcal; Woda: 1566.57 g; Białko ogółem: 98.51 g; białko zwierzęce: 46.90 g; białko roślinne: 51.61 g; Tłuszcz: 106.83 g; Węglowodany ogółem: 376.76 g; Sód: 9381.19 mg; Potas: 6217.33 mg; Wapń: 679.65 mg; Witamina C: 263.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5278.49 ug; Błonnik pokarmowy: 50.86 g; | | |
| czwartek 2024-01-18 Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml (MLE), Chleb pszenny (1) 60g, Chleb razowy (1) 40g, Masło 82% (7) 20g, Indyk z pasieki (1,6,9,10) 50g, Ogórek zielony 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml, II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, | Kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami (9) 300ml, Gulasz wieprzowy z warzywami (1,9) 250g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka (9) 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Wafle ryżowe 2szt, Sok pomidorowy (9) 300ml, | Chleb pszenny (1) 60g, Chleb razowy (1) 40g, Masło 82% (7) 20g, Leczo mięsno - warzywne (1,6,9,10) 200g, Herbata 300ml, Posiłek nocny: Chleb pszenny (1) 60g, Masło 82% (7) 20g, Twarożek z rzodkiewką (7,9) 60g, woda mineralna 500ml, Chleb razowy (1) 40g, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 245.25 g; Energia: 2736.90 kcal; Woda: 1556.85 g; Białko ogółem: 98.87 g; białko zwierzęce: 46.90 g; białko roślinne: 51.97 g; Tłuszcz: 106.29 g; Węglowodany ogółem: 386.84 g; Sód: 9415.39 mg; Potas: 6076.93 mg; Wapń: 668.85 mg; Witamina C: 263.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5278.49 ug; Błonnik pokarmowy: 44.20 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: LORO | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-01-19 | | |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO | | |
| Zupa mleczna z makaronem (1,3,7) 200ml (MLE), Chleb pszenny (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Parówka na gorąco (1,6,9,10) 100g , Pomidor 70g , Sałata 30g , Herbata 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny (7) 150ml , | Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (1,3,7,9) 300ml , Ryba pieczona w sosie koperkowym (1,4,7,9) 150g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mandarynka 2szt , | Chleb pszenny (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Ser biały (7) 25g , Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g , Sałata 30g , Ogórek zielony 70g , Posiłek nocny: Chleb pszenny (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Szyunka zielonogórska (1,6,9,10) 50g , woda mineralna 500ml , Rzodkiewka 30g , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 223.52 g; Energia: 2463.96 kcal; Woda: 1173.04 g; Białko ogółem: 104.48 g; białko zwierzęce: 64.10 g; białko roślinne: 40.38 g; Tłuszcz: 87.96 g; Węglowodany ogółem: 332.71 g; Sód: 10217.80 mg; Potas: 4661.81 mg; Wapń: 659.40 mg; Witamina C: 142.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1034.59 ug; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; | | |
| piątek 2024-01-19 | | |
| Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO | | |
| Zupa mleczna z makaronem (1,3,7) 200ml (MLE), Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Parówka na gorąco (1,6,9,10) 100g , Ogórek kiszony 70g , Sałata 30g , Herbata 300ml , Musztarda (1,9,10) 10g , Ketchup (1,9,10) 20g , II Śniadanie: Jogurt naturalny (7) 150ml , | Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (1,3,7,9) 300ml , Śledzie w śmietanie z cebulką i jabłkiem (1,4,7,9) 170g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty czerwonej (9) 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mandarynka 2szt , | Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Ser żółty (7) 25g , Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g , Sałata 30g , Ogórek zielony 70g , Posiłek nocny: Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Szyunka zielonogórska (1,6,9,10) 50g , woda mineralna 500ml , Rzodkiewka 30g , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 231.11 g; Energia: 3466.30 kcal; Woda: 1368.26 g; Białko ogółem: 88.47 g; białko zwierzęce: 43.97 g; białko roślinne: 44.50 g; Tłuszcz: 210.07 g; Węglowodany ogółem: 345.99 g; Sód: 10274.47 mg; Potas: 4966.86 mg; Wapń: 999.32 mg; Witamina C: 219.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1147.57 ug; Błonnik pokarmowy: 38.90 g; | | |
| piątek 2024-01-19 | | |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO | | |
| Zupa mleczna z makaronem (1,3,7) 200ml (MLE), Chleb pszenny (1) 60g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Parówka na gorąco (1,6,9,10) 100g , Ogórek kiszony 70g , Sałata 30g , Herbata 300ml , Musztarda (1,9,10) 10g , Ketchup (1,9,10) 20g , II Śniadanie: Jogurt naturalny (7) 150ml , | Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (1,3,7,9) 300ml , Śledzie w śmietanie z cebulką i jabłkiem (1,4,7,9) 170g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty czerwonej (9) 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mandarynka 2szt , | Chleb pszenny (1) 60g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Ser żółty (7) 25g , Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g , Sałata 30g , Ogórek zielony 70g , Posiłek nocny: Chleb pszenny (1) 60g , Masło 82% (7) 20g , Szyunka zielonogórska (1,6,9,10) 50g , woda mineralna 500ml , Chleb razowy (1) 40g , Rzodkiewka 30g , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 231.11 g; Energia: 3531.10 kcal; Woda: 1358.54 g; Białko ogółem: 88.83 g; białko zwierzęce: 43.97 g; białko roślinne: 44.86 g; Tłuszcz: 209.53 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; Sód: 10308.67 mg; Potas: 4826.46 mg; Wapń: 988.52 mg; Witamina C: 219.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1147.57 ug; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; | | |
| sobota 2024-01-20 | | |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO | | |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml (MLE), Chleb pszenny (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Pasta mięsna (1,7,9) 70g , Sałata 30g , Ogórek zielony 70g , Herbata 300ml , II Śniadanie: Kefir naturalny (7) 200ml , | Bulion z ryżem (9) 300ml , Twaróg na słońcu (7) 200g , Makaron gotowany (1,3) 150g , Kompot owocowy 250ml , Marchewka w słupkach 150g , Podwieczorek: Pomarańcza 250g , | Chleb pszenny (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Szyunka krakowska (1,6,9,10) 60g , Pomidor 70g , Sałata 30g , Herbata 300ml , Posiłek nocny: Rogal z makiem (1) 100g , woda mineralna 500ml , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 77.56 g; Energia: 2206.29 kcal; Woda: 800.64 g; Białko ogółem: 93.78 g; białko zwierzęce: 63.32 g; białko roślinne: 30.46 g; Tłuszcz: 317.14 g; Węglowodany ogółem: 269.06 g; Sód: 5882.57 mg; Potas: 2263.55 mg; Wapń: 753.69 mg; Witamina C: 39.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3437.63 ug; Błonnik pokarmowy: 17.79 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: LORO | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-01-20 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO | | |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml (MLE), Chleb razowy (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Pasta mięsna (1,7,9) 70g, Sałata 30g, Ogórek konserwowy (9,10) 70g, Herbata 300ml II Śniadanie: Kefir naturalny (7) 200ml, | Zupa gulaszowa (1,7,9) 300ml, Twaróg na słońcu (7) 200g, Makaron razowy (1,3) 150g, Kompot owocowy 250ml, Marchewka w słupkach 150g, Podwieczorek: Wafle ryżowe 2szt, Sok z buraków (9) 1szt, | Chleb razowy (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Szynka krakowska (1,6,9,10) 60g, Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml, Posiłek nocny: Rogal z makiem (1) 100g, woda mineralna 500ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 118.41 g; Energia: 2119.02 kcal; Woda: 1028.51 g; Białko ogółem: 103.65 g; białko zwierzęce: 69.90 g; białko roślinne: 33.75 g; Tłuszcz: 73.85 g; Węglowodany ogółem: 285.18 g; Sód: 2405.64 mg; Potas: 3427.96 mg; Wapń: 771.22 mg; Witamina C: 93.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3540.96 ug; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; | | |
| sobota 2024-01-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO | | |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml (MLE), Chleb pszenny (1) 60g, Chleb razowy (1) 40g, Masło 82% (7) 20g, Pasta mięsna (1,7,9) 70g, Sałata 30g, Ogórek konserwowy (9,10) 70g, Herbata 300ml, II Śniadanie: Kefir naturalny (7) 200ml, | Zupa gulaszowa (1,7,9) 300ml, Twaróg na słońcu (7) 200g, Makaron gotowany (1,3) 150g, Kompot owocowy 250ml, Marchewka w słupkach 150g, Podwieczorek: Pomarańcza 250g, | Chleb pszenny (1) 60g, Chleb razowy (1) 40g, Masło 82% (7) 20g, Szynka krakowska (1,6,9,10) 60g, Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml, Posiłek nocny: Rogal z makiem (1) 100g, woda mineralna 500ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 118.41 g; Energia: 2372.22 kcal; Woda: 1022.03 g; Białko ogółem: 103.89 g; białko zwierzęce: 69.90 g; białko roślinne: 33.99 g; Tłuszcz: 323.49 g; Węglowodany ogółem: 291.90 g; Sód: 2428.44 mg; Potas: 3334.36 mg; Wapń: 764.02 mg; Witamina C: 93.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3540.96 ug; Błonnik pokarmowy: 23.83 g; | | |
| niedziela 2024-01-21 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO | | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (1,7) 200ml (MLE), Chleb pszenny (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Kurczak w galarecie (1,6,9,10) 60g, Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml, II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, | Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki (1,3,9) 300ml, Filet z kurczaka pieczony (9) 120g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kisiel owocowy (1) 200ml, | Chleb pszenny (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Szynka zielonogórska (1,6,9,10) 60g, Sałatka jarzynowa (1,3,7,9) 100g, Herbata 300ml, Sałata 10g, Posiłek nocny: Chleb pszenny (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Ser biały (7) 50g, woda mineralna 500ml, Rzodkiewka 30g, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 189.12 g; Energia: 2764.97 kcal; Woda: 1195.09 g; Białko ogółem: 99.07 g; białko zwierzęce: 52.70 g; białko roślinne: 46.37 g; Tłuszcz: 108.12 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; Sód: 5622.00 mg; Potas: 4844.99 mg; Wapń: 573.65 mg; Witamina C: 146.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2878.68 ug; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; | | |
| niedziela 2024-01-21 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO | | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (1,7) 200ml (MLE), Chleb razowy (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Kurczak w galarecie (1,6,9,10) 30g, Papryka 70g, Sałata 10g, Herbata 300ml, Ser żółty (7) 25g, II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, | Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki (1,3,9) 400ml, Kotlet drobiowy (1,3,9) 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty białej (9) 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kisiel owocowy b/cukru (1) 200ml, | Chleb razowy (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Kielbasa żywiecka (1,6,9,10) 50g, Sałatka jarzynowa (1,3,7,9) 100g, Herbata 300ml, Sałata 10g, Posiłek nocny: Chleb razowy (1) 100g, Masło 82% (7) 20g, Ser topiony (7) 25g, woda mineralna 500ml, Rzodkiewka 30g, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 214.10 g; Energia: 3184.95 kcal; Woda: 1131.73 g; Białko ogółem: 107.35 g; białko zwierzęce: 60.43 g; białko roślinne: 46.93 g; Tłuszcz: 152.43 g; Węglowodany ogółem: 387.95 g; Sód: 6940.21 mg; Potas: 5030.96 mg; Wapń: 857.32 mg; Witamina C: 163.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3264.00 ug; Błonnik pokarmowy: 43.85 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: LORO | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-01-21 | | |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO | | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (1,7) 200ml (MLE), Chleb pszenny (1) 100g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Kurczak w galarecie (1,6,9,10) 30g , Papryka 70g , Sałata 10g , Herbata 300ml , Ser żółty (7) 25g , II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g , | Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki (1,3,9) 300ml , Kotlet drobiowy (1,3,9) 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty białej (9) 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel owocowy (1) 200ml , | Chleb pszenny (1) 100g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Kielbasa żywiecka (1,6,9,10) 50g , Sałatka jarzynowa (1,3,7,9) 150g , Herbata 300ml , Posiłek nocny: Chleb pszenny (1) 60g , Masło 82% (7) 20g , Ser topiony (7) 25g , woda mineralna 500ml , Chleb razowy (1) 40g , Rzodkiewka 30g , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 211.60 g; Energia: 3379.35 kcal; Woda: 1138.14 g; Białko ogółem: 111.97 g; białko zwierzęce: 60.23 g; białko roślinne: 51.75 g; Tłuszcz: 152.47 g; Węglowodany ogółem: 425.82 g; Sód: 7333.01 mg; Potas: 4952.16 mg; Wapń: 852.12 mg; Witamina C: 161.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3239.00 ug; Błonnik pokarmowy: 38.69 g; | | |

Dietetyk

.....