

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

2023-11-13
Świebodzin LCO

Podstawowa LCO**Śniadanie**

Zupa mleczna-zacierka 350 ml,
alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml
(*MLE*),

Bułka zwykła 1szt aler 1 1 Por,
Chleb baltonowski 100g (1) 100 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Jajo gotowane 1 szt. alergen 3 50 szt,
Ćwikła z chrzanem 100g (9) 100 g,
Chleb graham 40g (1) 40 g,
szynka drobiowa 30 gr alergeny
1,3,6,7,9 30 g,
Sałata 10g 10 g,

Obiad

grochówka 400ml. alergeny 9,10 500 ml,
kasza gryczana 200gr. 230 g,
Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300 ml,
Gulasz z żołądków drobiowych 200 g 1,3,6,7,9 200 g,
Brokuły z wody 200 gr 200 g,
Banan 200g 200 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Jabłko 200g 200 g,

Kolacja

Herbata 300ml. 300 ml,
chleb baltonowski 100gr. alergen 1 100 g,
Paszтет drobiowy 50g (1,6,7,9,10) 50 g,
Papryka 70g 70 g,
chleb graham 50gr.alergen 1 50 g,
Sałata 30g 30 g,

Posiłek nocny

Wafle ryżowe 15g 15 g,
Sok pomidorowy 300ml (9) 300 ml,

Wartości odżywcze: Odpadki: 257.96 g; Energia: 2641.24 kcal; Woda: 1558.90 g; Białko ogółem: 108.71 g; białko zwierzęce: 37.71 g; białko roślinne: 71.01 g; Tłuszcz: 66.50 g; Węglowodany ogółem: 479.04 g; Sód: 8945.23 mg; Potas: 6508.91 mg; Wapń: 869.82 mg; Witamina C: 419.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2867.67 ug; Błonnik pokarmowy: 52.57 g;

Łatwo strawna LCO**Śniadanie**

zupa mle.zacierka na mleku 350 ml alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml (*MLE*),
chleb pszenny 130gr.alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Jajo gotowane 1 szt. alergen 3 50 szt,
ćwikła z chrzanem 100 gr.alergen 12 100 g,
Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250 ml (*MLE*),
Sałata 10g 10 g,

Obiad

kalafiorowa z ziemniakami 400 ml alergeny 9,10 400 ml,
Kasza jęczmienna na sytko 230gr.alergen 1 230 g,
Gulasz z żołądków drobiowych 150 g 150 g,
Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300 ml,
Brokuły z wody 200 gr 200 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Jabłko 200g 200 g,

Kolacja

Herbata 300ml 300 ml,
chleb pszenny 130gr.alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,

Półdewica drobiowa 60g (1,6,7,9,10) 60 g,
Sałata 30g 30 g,
Papryka 70g 70 g,

Posiłek nocny

Wafle ryżowe 15g 15 g,
Sok pomidorowy 300ml (9) 300 ml,

Wartości odżywcze: Odpadki: 202.06 g; Energia: 2387.59 kcal; Woda: 1413.84 g; Białko ogółem: 97.16 g; białko zwierzęce: 42.90 g; białko roślinne: 54.26 g; Tłuszcz: 71.38 g; Węglowodany ogółem: 416.61 g; Sód: 7989.65 mg; Potas: 5479.45 mg; Wapń: 906.24 mg; Witamina C: 417.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2620.72 ug; Błonnik pokarmowy: 38.90 g;

Cukrzyca LCO**Śniadanie**

zupa mle.zacierka na mleku 350 ml alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml (*MLE*),
chleb graham 130 g alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Jajo gotowane 1 szt. alergen 3 50 szt,
Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250 ml (*MLE*),
Ćwikła z chrzanem 100g (9) 100 g,
szynka drobiowa 30 gr alergeny 1,3,6,7,9 30 g,
Sałata 10g 10 g,

Obiad

kalafiorowa z ziemniakami 400 ml alergeny 9,10 400 ml,
Kasza jęczmienna na sytko 230gr.alergen 1 230 g,
Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml.alergen 9 300 ml,
Gulasz z żołądków drobiowych 150 g 150 g,

Brokuły z wody 200 gr 200 g,
Banan 200g 200 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Jabłko gotowane 200g 200 g,

Kolacja

Herbata B/C 300 ml 300 ml,
chleb graham 130 g alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Półdewica sopočka 60g (1,6,7,9,10) 60 g,
Sałata 30g 30 g,
Papryka 70g 70 g,

Posiłek nocny

Sok pomidorowy 300ml (9) 300 ml,
Wafle ryżowe 15g 15 g,

Wartości odżywcze: Odpadki: 245.26 g; Energia: 2579.79 kcal; Woda: 1548.30 g; Białko ogółem: 104.04 g; białko zwierzęce: 48.60 g; białko roślinne: 55.44 g; Tłuszcz: 77.67 g; Węglowodany ogółem: 412.70 g; Sód: 8247.25 mg; Potas: 6306.90 mg; Wapń: 939.49 mg; Witamina C: 431.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2632.12 ug; Błonnik pokarmowy: 51.13 g;

2023-11-14
Świebodzin LCO

Podstawowa LCO**Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml, alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml (*MLE*),
Bułka zwykła 1szt aler 1 1 Por,
Chleb baltonowski 100 gr alergen 1 80 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Dżem 80gr.alergen 12 80 g,
Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250 ml (*MLE*),

Chleb graham 40g (1) 40 g,
Jabłko 200g 200 g,
twaróg 50gr. alergeny 7 50 g,

Obiad

Ogórkowa z ryżem 400ml (1,7,9) 400 ml,
Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300 ml,
Pyzy z mięsem 300g (1,3,9) 300 g,
pomarańcza 250g 250 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

szynka gotowana 50g 50 g,
Chleb graham 50g (1) 50 g,
Masło 10g (7) 10 g,

Kolacja

Herbata 300ml 300 ml,
chleb baltonowski 100gr. alergen 1 100 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
szynka luksusowa 60g alergeny 1,3,6,7,9 60 g,
Sałata 30g 30 g,
Chleb graham 40g (1) 40 g,
Pomidor 70g 70 g,

Posiłek nocny

Jogurt owocowy 150g (7) 1 szt,

Wartości odżywcze: Odpadki: 22.95 g; Energia: 5697.96 kcal; Woda: 872.43 g; Białko ogółem: 112.92 g; białko zwierzęce: 60.60 g; białko roślinne: 52.32 g; Tłuszcz: 381.61 g; Węglowodany ogółem: 519.82 g; Sód: 8207.14 mg; Potas: 4965.13 mg; Wapń: 915.37 mg; Witamina C: 88.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 929.30 ug; Błonnik pokarmowy: 33.23 g;

Łatwo strawna LCO**Śniadanie**

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml, alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml (**MLE**),
chleb pszenny 130gr.alergen 1 130 g, masło 20 gr alergen 7 20 g,
Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250 ml (**MLE**),
Dżem 80gr.alergen 12 80 g,
Jabłko gotowane 200gr. 200 g, twaróg 50gr. alergeny 7 50 g,

Obiad

koperkowa z ryżem 400 ml alergeny 9,10 500 ml,
Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300 ml,
Pierogi ruskie z masłem 300g (1,3,7,9) 300 g,
pomarańcza 250g 250 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

chleb graham 50gr.alergen 1 50 g,
Szynka gotowana50g 1,3,6,7,9 50 g,
Masło 10g. alergen 7 10 g,

Kolacja

Herbata 300ml 300 ml,
chleb pszenny 130gr.alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
szynka luksusowa60g alergeny 1,3,6,7,9 50 g,
Pomidor 70g 70 g,
Sałata 30g 30 g,

Posiłek nocny

Jogurt naturalny 150gr 1szt.. alergen 7 1 szt,

Wartości odżywcze: Odpadki: 21.04 g; Energia: 5002.51 kcal; Woda: 832.59 g; Białko ogółem: 100.44 g; białko zwierzęce: 55.76 g; białko roślinne: 44.68 g; Tłuszcz: 352.24 g; Węglowodany ogółem: 430.40 g; Sód: 7026.87 mg; Potas: 3278.67 mg; Wapń: 946.54 mg; Witamina C: 60.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1199.48 ug; Błonnik pokarmowy: 23.06 g;

Cukrzyca LCO**Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml, alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml (**MLE**),
Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250 ml (**MLE**),
chleb graham 130 g alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
twaróg 50gr. alergeny 7 50 g,
Jabłko 200g 200 g,

Obiad

koperkowa z ryżem 400 ml alergeny 9,10 500 ml,
Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml.alergen 9 300 ml,
Pierogi ruskie z masłem 300g (1,3,7,9) 300 g,
pomarańcza 250g 250 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

chleb graham 50gr.alergen 1 50 g,
Szynka gotowana50g 1,3,6,7,9 50 g,
Masło 10g. alergen 7 10 g,

Kolacja

chleb graham 130 g alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
szynka luksusowa60g alergeny 1,3,6,7,9 50 g,

Sałata 30g 30 g,
Pomidor 70g 70 g,

Posiłek nocny

Jogurt naturalny 150gr 1szt.. alergen 7 1 szt,

Wartości odżywcze: Odpadki: 21.04 g; Energia: 4807.30 kcal; Woda: 828.65 g; Białko ogółem: 99.82 g; białko zwierzęce: 55.76 g; białko roślinne: 44.06 g; Tłuszcz: 352.99 g; Węglowodany ogółem: 348.01 g; Sód: 6975.86 mg; Potas: 3429.95 mg; Wapń: 958.94 mg; Witamina C: 63.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1183.88 ug; Błonnik pokarmowy: 32.61 g;

2023-11-15

Świebodzin LCO**Podstawowa LCO****Śniadanie**

zupa mleczna z kaszą manną 350 ml alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml (**MLE**),
Bułka zwykła 1szt aler 1 1 Por,
Chleb baltonowski 100 gr alergen 1 80 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Parówka na gorąco 100g (1,6,7,9,10) 100 g,
Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250 ml (**MLE**),
Pomidor 70g 70 g,
Chleb graham 40g (1) 40 g,
Sałata 30g 30 g,

Obiad

jarzynowa z ziemniakami 400ml alergeny 7,9,10 400 ml,
kotlet mielony z pieczarkami 100gr.alergen 1,3 100 g,
Kompot 250 ml 250 ml,
kasza jęczmienna na sypko 200gr.alergen 1 230 g,

Buraczki z chrzanem 200 g 150 g,
Sos koperkowy 150g (1,7,9) 150 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Jogurt owocowy 150g (7) 1 szt,

Kolacja

Herbata 300ml 300 ml,
chleb baltonowski 100gr. alergen 1 100 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Pasta twarogowa z wędliną 60g (1,6,7,9,10) 60 g,
Sałata 30g 30 g,
Ogórek kiszony 70g 70 g,
Chleb graham 40g (1) 40 g,

Posiłek nocny

Kefir 1 szt. 200g (7) 1 szt,

Wartości odżywcze: Odpadki: 136.44 g; Energia: 3211.05 kcal; Woda: 1071.49 g; Białko ogółem: 110.53 g; białko zwierzęce: 60.25 g; białko roślinne: 50.29 g; Tłuszcz: 131.80 g; Węglowodany ogółem: 451.75 g; Sód: 9853.31 mg; Potas: 4421.79 mg; Wapń: 1108.95 mg; Witamina C: 89.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 810.62 ug; Błonnik pokarmowy: 32.10 g;

Łatwo strawna LCO**Śniadanie**

kakao 300 ml. alergen7 300 ml (**MLE**),
chleb pszenny 130gr.alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Parówka na gorąco 100g (1,6,7,9,10) 100 g,
Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250 ml (**MLE**),
ketchup 20gr. alergen 1,3,6,7,9,12 20 g,
Pomidor 70g 70 g,
Sałata 30g 30 g,

Obiad

jarzynowa z ziemniakami 400ml alergeny 7,9,10 400 ml,
Pulpet drobiowy z warzywami 100g (1,3,7,9) 100 g,
Kompot 250 ml 250 ml,
kasza jęczmienna na sypko 200gr.alergen 1 230 g,
Sos koperkowy 150g (1,7,9) 150 g,
Buraczki z chrzanem 200 g 150 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Jogurt naturalny 150g (7) 1 szt,

Kolacja

Herbata 300ml 300 ml,
chleb pszenny 130gr.alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Pasta twarogowa z wędliną 60g (1,6,7,9,10) 60 g,
Sałata 30g 30 g,
Ogórek kiszony 70g 70 g,

Posiłek nocny

Kefir 1 szt. 200g (7) 1 szt,

Wartości odżywcze: Odpadki: 137.77 g; Energia: 2514.94 kcal; Woda: 1051.06 g; Białko ogółem: 98.68 g; białko zwierzęce: 57.39 g; białko roślinne: 41.30 g; Tłuszcz: 100.19 g; Węglowodany ogółem: 369.36 g; Sód: 10555.78 mg; Potas: 4130.27 mg; Wapń: 1021.14 mg; Witamina C: 92.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 928.72 ug; Błonnik pokarmowy: 24.77 g;

Cukrzyca LCO**Śniadanie**

zupa mleczna z kaszą manną 350 ml alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml (**MLE**),
chleb graham 130 g alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Parówka na gorąco 100g (1,6,7,9,10) 100 g,
kakao 300 ml. alergen 7 300 ml (**MLE**),
ketchup 20gr. alergen 1,3,6,7,9,12 20 g.

Pomidor 70g 70 g,
Sałata 30g 30 g,

2. śniadanie

Paszтет drobiowy 50g (1,6,7,9,10) 50 g,
Chleb graham 50g (1) 50 g,
Masło 10g (7) 10 g,

Obiad

jarzynowa z ziemniakami 400ml
alergeny 7,9,10 400 ml,
Pulpet drobiowy z warzywami 100g
(1,3,7,9) 100 g,
Kompot B/C 250 ml 250 ml,
kasza jęczmienna na sypko
200gr.alergen 1 230 g,
Buraczki z chrzanem 200 g 150 g,
Sos koperkowy 150g (1,7,9) 150 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Jogurt naturalny 150g (7) 1 szt,

Kolacja

Herbata 300ml 300 ml,
chleb graham 130 g alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Pasta twarogowa z wędliną 60g
(1,6,7,9,10) 60 g,
Sałata 30g 30 g,
Ogórek kiszony 70g 70 g,

Posiłek nocny

Kefir 1 szt. 200g (7) 1 szt,

Wartości odżywcze: Odpadki: 137.77 g; Energia: 2986.77 kcal; Woda: 1127.93 g; Białko ogółem: 111.28 g; białko zwierzęce: 62.85 g; białko roślinne: 48.44 g; Tłuszcz: 122.57 g; Węglowodany ogółem: 395.52 g; Sód: 11064.36 mg; Potas: 4690.68 mg; Wapń: 1183.81 mg; Witamina C: 98.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1360.12 ug; Błonnik pokarmowy: 39.04 g;

2023-11-16
Świebodzin LCO

Podstawowa LCO**Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem 350 ml,
alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml (**MLE**),
Bułka zwykła 1szt aler 1 1 Por,
Chleb baltonowski 100 gr alergen 1 80 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Szynka gotowana ex 50g 1,3,6,7,9 50 g,
Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250 ml (**MLE**),
ćwikła z chrzanem 100 gr.alergen 12 100 g,
chleb graham 50gr.alergen 1 50 g,
Sałata 10g 10 g,

Obiad

Selerowa z makronem 400ml (1,3,7,9) 400 ml,
Ziemniaki gotowane 200gr. 230 g,
Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300 ml,
Bigos z miesem wieprzowym i kielbasą 300g. alergen 1,3,6,7,9 300 g,
Banan 200g 200 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Paszтет drobiowy 50g (1,6,7,9,10) 50 g,

Chleb graham 50g (1) 50 g,
Masło 10g (7) 10 g,

Kolacja

Herbata 300ml 300 ml,
chleb baltonowski 100gr. alergen 1 100 g,
Kielbasa biała na gorąco 100g (1,6,7,9,10) 100 g,
Pomidor 70g 70 g,
Chleb graham 40g (1) 40 g,
Sałata 30g 30 g,
Ketchup 20g (1,9,12) 20 g,

Posiłek nocny

Ciasto drożdżowe 80g (1,3,7) 80 g,

Wartości odżywcze: Odpadki: 263.26 g; Energia: 3312.01 kcal; Woda: 1437.45 g; Białko ogółem: 130.69 g; białko zwierzęce: 65.34 g; białko roślinne: 65.35 g; Tłuszcz: 112.99 g; Węglowodany ogółem: 510.60 g; Sód: 11937.52 mg; Potas: 6510.04 mg; Wapń: 1016.53 mg; Witamina C: 254.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1249.82 ug; Błonnik pokarmowy: 45.58 g;

Łatwo strawna LCO**Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem 350 ml,
alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml (**MLE**),
chleb pszenny 130gr.alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Szynka gotowana ex 50g 1,3,6,7,9 50 g,
Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250 ml (**MLE**),
ćwikła z chrzanem 100 gr.alergen 12 100 g,
Sałata 10g 10 g,

Obiad

Selerowa z makronem 400ml (1,3,7,9) 400 ml,

Ziemniaki gotowane 200gr. 230 g,
Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300 ml,
Gulasz drobiowy z jarzynami 200g. alergen 1 200 g,
Surówka z marchwi i jabłka na winno 200g (9) 200 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Paszтет drobiowy 50g (1,6,7,9,10) 50 g,
Chleb graham 50g (1) 50 g,
Masło 10g (7) 10 g,

Kolacja

Herbata 300ml 300 ml,
chleb pszenny 130gr.alergen 1 130 g,
Kielbasa biała na gorąco 100g (1,6,7,9,10) 100 g,
Pomidor 70g 70 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Sałata 30g 30 g,
ketchup 20gr. alergen 1,3,6,7,9,12 20 g.

Posiłek nocny

Ciasto drożdżowe 80g (1,3,7) 80 g,

Wartości odżywcze: Odpadki: 232.12 g; Energia: 2962.38 kcal; Woda: 1254.82 g; Białko ogółem: 119.09 g; białko zwierzęce: 63.05 g; białko roślinne: 56.05 g; Tłuszcz: 113.63 g; Węglowodany ogółem: 443.53 g; Sód: 10410.92 mg; Potas: 5740.53 mg; Wapń: 883.62 mg; Witamina C: 137.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4235.88 ug; Błonnik pokarmowy: 38.68 g;

Cukrzyca LCO**Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem 350 ml,
alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml (**MLE**),
chleb graham 130 g alergen 1 130 g,

masło 20 gr alergen 7 20 g,
Szynka gotowana ex 50g 1,3,6,7,9 50 g,
Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250 ml (**MLE**),
ćwikła z chrzanem 100 gr.alergen 12 100 g,

2. śniadanie

Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) 50 g,
Chleb graham 50g (1) 50 g,
Masło 10g (7) 10 g,

Obiad

Selerowa z makronem 400ml (1,3,7,9) 400 ml,
Ziemniaki gotowane 200gr. 230 g,
Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml.alergen 9 300 ml,
Gulasz drobiowy z jarzynami 200g. alergen 1 200 g,
Surówka z marchwi i jabłka na winno 200g (9) 200 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Paszтет drobiowy 50g (1,6,7,9,10) 50 g,
Chleb graham 50g (1) 50 g,
Masło 10g (7) 10 g,

Kolacja

Herbata 300ml 300 ml,
chleb pszenny 130gr.alergen 1 130 g,
Kielbasa biała na gorąco 100g (1,6,7,9,10) 100 g,
Pomidor 70g 70 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Sałata 30g 30 g,
ketchup 20gr. alergen 1,3,6,7,9,12 20 g.

Posiłek nocny

Ciasto drożdżowe 80g (1,3,7) 80 g,

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Odpadki: 231.62 g; Energia: 3189.68 kcal; Woda: 1325.33 g; Białko ogółem: 133.29 g; białko zwierzęce: 73.01 g; białko roślinne: 60.28 g; Tłuszcz: 122.85 g; Węglowodany ogółem: 452.25 g; Sód: 10956.12 mg; Potas: 6152.58 mg; Wapń: 908.07 mg; Witamina C: 140.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4295.68 ug; Błonnik pokarmowy: 47.12 g;

2023-11-17
Świebodzin LCO

Podstawowa LCO**Śniadanie**

Bułka zwykła 1szt aler 1 1 Por,
Chleb baltonowski 100 gr alergen 1 80 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
twaróg 50gr. alergeny 7 50 g,
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml, alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml (**MLE**),
Pomidor 70g 70 g,
Chleb graham 40g (1) 40 g,
Sałata 30g 30 g,

Obiad

Pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) 400 ml,
Ziemniaki gotowane 200gr. 230 g,
Kompot 250 ml 250 ml,
śledzie w śmietanie z ogórkiem kiszonym 170g 1,4 200 g,
Jabłko 200g 200 g,
Fasolka szparagowa z wody 200g (1,7,9) 200 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Sałatka jarzynowa 150g (1,3,7,9,10) 150 g,

Kolacja

Herbata 300ml 300 ml,
chleb baltonowski 100gr. alergen 1 100 g,
Pasta z jaj 60g (1,3,7,9,10) 60 g,
Sałata 30g 30 g,
Ogórek kiszony 70g 70 g,
chleb graham 50gr.alergen 1 50 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,

Posiłek nocny

Sok z buraków 300ml (9) 300 ml,
Wafle ryżowe 15g 15 g,

Wartości odżywcze: Odpadki: 187.06 g; Energia: 3251.66 kcal; Woda: 1815.77 g; Białko ogółem: 102.55 g; białko zwierzęce: 47.71 g; białko roślinne: 54.84 g; Tłuszcz: 212.36 g; Węglowodany ogółem: 467.80 g; Sód: 9992.62 mg; Potas: 6139.02 mg; Wapń: 874.87 mg; Witamina C: 209.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3409.75 ug; Błonnik pokarmowy: 46.73 g;

Łatwo strawna LCO**Śniadanie**

chleb pszenny 130gr.alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Pasta z ryby gotowanej 50g (4,9) 50 g,
Pomidor 70g 70 g,
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml, alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml (**MLE**),

Obiad

Pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) 400 ml,
Ziemniaki gotowane 200gr. 230 g,
Sos pietruszkowy 150g (1,7,9) 150 g,
Ryba gotowana 100g (4,9) 100 g,
Fasolka szparagowa z wody 200g (1,7,9) 200 g,
Jabłko 200g 200 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Sałatka jarzynowa 150g (1,3,7,9,10) 150 g,

Kolacja

Herbata 300ml 300 ml,
chleb pszenny 130gr.alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Pasta z jaj 60g (1,3,7,9,10) 60 g,
Sałata 30g 30 g,
Ogórek kiszony 70g 70 g,

Posiłek nocny

Sok z buraków 300ml (9) 300 ml,
Wafle ryżowe 15g 15 g,

Wartości odżywcze: Odpadki: 224.66 g; Energia: 2652.45 kcal; Woda: 1792.32 g; Białko ogółem: 120.41 g; białko zwierzęce: 70.88 g; białko roślinne: 49.53 g; Tłuszcz: 101.61 g; Węglowodany ogółem: 394.20 g; Sód: 11182.62 mg; Potas: 6504.62 mg; Wapń: 782.43 mg; Witamina C: 206.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3613.55 ug; Błonnik pokarmowy: 40.32 g;

Cukrzyca LCO**Śniadanie**

chleb graham 130 g alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Pasta z ryby gotowanej 50g (4,9) 50 g,
Pomidor 70g 70 g,
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml, alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml (**MLE**),

Obiad

Ziemniaki gotowane 200gr. 230 g,
Sos pietruszkowy 150g (1,7,9) 150 g,
Kompot B/C 250 ml 250 ml,
Pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) 400 ml,
Ryba gotowana 100g (4,9) 100 g,

Jabłko 200g 200 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Sałatka jarzynowa 150g (1,3,7,9,10) 150 g,

Kolacja

Herbata 300ml 300 ml,
chleb graham 130 g alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Pasta z jaj 60g (1,3,7,9,10) 60 g,
Sałata 30g 30 g,
Ogórek kiszony 70g 70 g,

Posiłek nocny

Sok z buraków 300ml (9) 300 ml,
Wafle ryżowe 15g 15 g,

Wartości odżywcze: Odpadki: 224.66 g; Energia: 2702.65 kcal; Woda: 1656.85 g; Białko ogółem: 115.88 g; białko zwierzęce: 70.88 g; białko roślinne: 45.00 g; Tłuszcz: 102.11 g; Węglowodany ogółem: 371.21 g; Sód: 12083.20 mg; Potas: 6368.83 mg; Wapń: 703.04 mg; Witamina C: 184.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3513.75 ug; Błonnik pokarmowy: 44.43 g;

2023-11-18
Świebodzin LCO

Podstawowa LCO**Śniadanie**

zupa ml.-kasza kukurydziana 350 ml. 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml (**MLE**),
Bułka zwykła 1szt aler 1 1 Por,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Ser żółty 50g (7) 50 g,
Marchew 70g 70 g,
Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250 ml (**MLE**),
Chleb baltonowski 100 gr alergen 1 80 g,
Chleb graham 40g (1) 40 g,

Sałata 30g 30 g,

Obiad

barszcz biały 500ml. alergeny 9,10 500 ml,
Makaron z wody 230gr.alergen 1,3 230 g,
Sos pieczarkowy z mięsem drobiowym 200g (1,7,9) 200 g,
Kompot 250 ml 250 ml,
Gruszka 150g 150 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Kefir 1 szt. 200g (7) 1 szt,

Kolacja

Herbata 300ml. 300 ml,
chleb baltonowski 100gr. alergen 1 100 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
kiełbasa krakowska wieprzowa 50g. alergen 1,3,7,9,6,10 50 g,
Pomidor 70g 70 g,
Chleb graham 40g (1) 40 g,
Sałata 30g 30 g,

Posiłek nocny

Poledwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) 50 g,
Chleb graham 50g (1) 50 g,
Masło 10g (7) 10 g,

Wartości odżywcze: Odpadki: 152.26 g; Energia: 3026.41 kcal; Woda: 981.54 g; Białko ogółem: 120.47 g; białko zwierzęce: 67.44 g; białko roślinne: 53.03 g; Tłuszcz: 111.78 g; Węglowodany ogółem: 440.98 g; Sód: 8954.35 mg; Potas: 4100.82 mg; Wapń: 1234.48 mg; Witamina C: 78.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2318.91 ug; Błonnik pokarmowy: 32.87 g;

Łatwo strawna LCO**Śniadanie**

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa ml.-kasza kukurydziana 350 ml.
1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml (**MLE**),
chleb pszenny 130gr.alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Golonko prasowane drobiowe 50g
(1,6,7,9,10) 50 g,
Marchew 70g 70 g,
Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7
250 ml (**MLE**),
Chleb graham 40g (1) 40 g,
Sałata 30g 30 g,

Obiad

barszcz biały 500ml. alergeny 9,10 500
ml,
Makaron z wody 230gr.alergen 1,3 230
g,
Sos Risotto dietetyczne z fasolką i
włoszczyzną 200g (1,7,9) 200 g,
Kompot 250 ml 250 ml,
Gruszka 150g 150 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Kefir 1 szt. 200g (7) 1 szt,

Kolacja

Herbata 300ml. 300 ml,
chleb pszenny 130gr.alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Szynka gotowana ex 60g 1,3,6,7,9 50
g,
Pomidor 70g 70 g,
Sałata 30g 30 g,

Posiłek nocny

Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10)
50 g,
Chleb graham 50g (1) 50 g,
Masło 10g (7) 10 g,

Wartości odżywcze: Odpadki: 156.47
g; Energia: 2666.20 kcal; Woda:
1036.25 g; Białko ogółem: 113.14 g;
białko zwierzęce: 60.82 g; białko
roślinne: 52.32 g; Tłuszcz: 94.36 g;
Węglowodany ogółem: 411.71 g; Sód:
9157.65 mg; Potas: 4216.03 mg;
Wapń: 833.60 mg; Witamina C: 85.18
mg; Witamina A (ekwiw. retinolu):
2588.32 ug; Błonnik pokarmowy: 31.68
g;

Cukrzyca LCO**Śniadanie**

zupa ml.-kasza kukurydziana 350 ml.
1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml (**MLE**),
chleb graham 130 g alergen 1 130 g,
Masło 20g (7) 20 g,
Golonko prasowane drobiowe 50g
(1,6,7,9,10) 50 g,
Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7
250 ml (**MLE**),
Marchew 70g 70 g,
Sałata 30g 30 g,

2. śniadanie

Kisiel z jabłkiem b/c 200ml (1) 200 ml,

Obiad

barszcz biały 500ml. alergeny 9,10 500
ml,
Makaron z wody 230gr.alergen 1,3 230
g,
Sos Risotto dietetyczne z fasolką i
włoszczyzną 200g (1,7,9) 200 g,
Kompot B/C 250 ml 250 ml,
Gruszka 150g 150 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Kefir 1 szt. 200g (7) 1 szt,

Kolacja

Herbata B/C 300 ml 300 ml,
chleb graham 130 g alergen 1 130 g,
Masło 20g (7) 20 g,

Szynka gotowana ex 60g 1,3,6,7,9, 50
g,
Pomidor 70g 70 g,
Sałata 30g 30 g,

Posiłek nocny

Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10)
50 g,
Chleb graham 50g (1) 50 g,
Masło 10g (7) 10 g,

Wartości odżywcze: Odpadki: 156.87
g; Energia: 2672.30 kcal; Woda:
1077.57 g; Białko ogółem: 111.18 g;
białko zwierzęce: 62.32 g; białko
roślinne: 48.86 g; Tłuszcz: 96.81 g;
Węglowodany ogółem: 375.13 g; Sód:
9029.05 mg; Potas: 4428.68 mg;
Wapń: 846.55 mg; Witamina C: 90.64
mg; Witamina A (ekwiw. retinolu):
2596.12 ug; Błonnik pokarmowy: 39.80
g;

2023-11-19

Świebodzin LCO**Podstawowa LCO****Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem 350 ml,
alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml
(**MLE**),
Bułka zwykła 1szt aler 1 1 Por,
Chleb baltonowski 100 gr alergen 1 80
g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Serek topiony 50g (7) 50 g,
Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7
250 ml (**MLE**),
Pomidor 70g 70 g,
Chleb graham 40g (1) 40 g,
Sałata 30g 30 g,

Obiad

Rosół z makaronem 500ml (1,3,9) 500
ml,
Udko z kurczaka pieczone 150g
alergeny 9,10 150 g,

Surówka z kapusty kiszzonej 200g (9)
200 g,
Kompot (mieszanka owoców
mrożonych) 300ml 300 ml,
Śliwki 70 gr 70 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe 80g (1,3,7) 80 g,

Kolacja

Herbata 300ml. 300 ml,
chleb baltonowski 100gr. alergen 1
100 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Szynka zielonogórska 50g 1,3,6,7,9 50
g,
ćwikła z chrzanem 100 gr.alergen 12
100 g,
Chleb graham 40g (1) 40 g,
Sałata 10g 10 g,

Posiłek nocny

twaróg 50gr. alergeny 7 50 g,
Wafle ryżowe 15g 15 g,

Wartości odżywcze: Odpadki: 73.05
g; Energia: 2711.98 kcal; Woda:
946.31 g; Białko ogółem: 129.35 g;
białko zwierzęce: 84.72 g; białko
roślinne: 44.63 g; Tłuszcz: 102.27 g;
Węglowodany ogółem: 370.79 g; Sód:
7528.35 mg; Potas: 3818.35 mg;
Wapń: 1021.40 mg; Witamina C: 83.46
mg; Witamina A (ekwiw. retinolu):
1839.93 ug; Błonnik pokarmowy: 28.16
g;

Łatwo strawna LCO**Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem 350 ml,
alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml
(**MLE**),
chleb pszenny 130gr.alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
twaróg 50gr. alergeny 7 50 g,

Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7
250 ml (**MLE**),
Pomidor 70g 70 g,
Sałata 30g 30 g,

Obiad

Rosół z makronem 400ml (1,3,9) 400
ml,
Ziemniaki gotowane 200gr. 230 g,
Udko z kurczaka gotowane 150g
alergeny 9,10 150 g,
Sos potrawkowy z włoszczyzną 150g
(1,7,9) 150 g,
Kalafior z wody 200g. alergen 7 200 g,
Kompot (mieszanka owoców
mrożonych) 300ml 300 ml,
Śliwki 70 gr 70 g,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe 80g (1,3,7) 80 g,

Kolacja

Herbata 300ml. 300 ml,
chleb pszenny 130gr.alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60
g,
ćwikła z chrzanem 100 gr.alergen 12
100 g,
Sałata 10g 10 g,

Posiłek nocny

twaróg 50gr. alergeny 7 50 g,
Wafle ryżowe 15g 15 g,

Wartości odżywcze: Odpadki: 139.21
g; Energia: 2657.67 kcal; Woda:
1235.69 g; Białko ogółem: 138.46 g;
białko zwierzęce: 89.19 g; białko
roślinne: 49.27 g; Tłuszcz: 92.28 g;
Węglowodany ogółem: 385.86 g; Sód:
9515.78 mg; Potas: 5254.59 mg;
Wapń: 854.36 mg; Witamina C: 196.47
mg; Witamina A (ekwiw. retinolu):
1163.34 ug; Błonnik pokarmowy: 28.35
g;

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)**Cukrzyca LCO****Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem 350 ml,
alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350 ml
(**MLE**),
chleb graham 130 g alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
twaróg 50gr. alergeny 7 50 g,
Pomidor 70g 70 g,
Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7
250 ml (**MLE**),
Sałata 30g 30 g,

2. śniadanie

Serek homo naturalny 150g (7) 1 szt,

Obiad

Rosół z makronem 400ml (1,3,9) 400 ml,
Ziemniaki gotowane 200gr. 230 g,
Udko z kurczaka gotowane 150g
alergeny 9,10 150 g,
Sos potrawkowy z włoszczyzną 150g
(1,7,9) 150 g,
Kalafor z wody 200g. alergen 7 200 g,
Kompot (mieszanka owoców
mrożonych) B/C 300ml.alergen 9 300
ml,
woda mineralna 0,5 l 1 szt. 0,5 l,

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe 80g (1,3,7) 80 g,

Kolacja

Herbata 300ml. 300 ml,
chleb graham 130 g alergen 1 130 g,
masło 20 gr alergen 7 20 g,
Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60
g,
ćwikła z chrzanem 100 gr.alergen 12
100 g,
Sałata 10g 10 g,

Posiłek nocny

twaróg 50gr. alergeny 7 50 g,
Wafle ryżowe 15g 15 g,

Wartości odżywcze: Odpadki: 139.21
g; Energia: 2864.77 kcal; Woda:
1335.22 g; Białko ogółem: 150.77 g;
białko zwierzęce: 101.89 g; białko
roślinne: 48.88 g; Tłuszcz: 104.10 g;
Węglowodany ogółem: 366.13 g; Sód:
9513.58 mg; Potas: 5606.44 mg;
Wapń: 971.31 mg; Witamina C: 200.21
mg; Witamina A (ekwiw. retinolu):
1205.94 ug; Błonnik pokarmowy: 38.54
g;