

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-28		
Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa 30g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), ogórek zielony 90g, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml (<i>MLE</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa koperkowa z zacierką 250ml R 1Por (<i>GLU, JAJ</i>), Pierogi leniwe R 200g (<i>JAJ, MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka R 150g, Sos truskawkowy bez cukru 100g 100g (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g 1szt,	Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj b/majonezu 30g (<i>JAJ</i>), Galaretką drobiowa R 50g (<i>SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), ogórek kiszony 50g, herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2323.89 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; suma cukrów prostych: 75.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g Sól: 6.50 g;

czwartek 2023-12-28		
Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), bułka kanapkowa 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa 30g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (<i>MLE</i>), Cukinia gotowana 90g, Roszponka 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Kawa z mlekiem b/c 250ml (<i>MLE</i>),	Zupa koperkowa z zacierką 250ml R 1Por (<i>GLU, JAJ</i>), Pierogi leniwe R 200g (<i>JAJ, MLE</i>), Sos truskawkowy bez cukru 100g 100g (<i>MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka R 150g, Mus jabłko, morela 120g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z białka jaja i wędliny 30g 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Galaretką drobiowa R 50g (<i>SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski 50g (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2476.17 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 350.58 g; suma cukrów prostych: 80.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; ; Sól: 5.66 g;

czwartek 2023-12-28		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa 30g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (<i>MLE</i>), Cukinia gotowana 90g, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml (<i>MLE</i>), Słonecznik, nasiona 30g,	Kompot b/cukru 250ml 250ml, Zupa koperkowa z zacierką 250ml R 1Por (<i>GLU, JAJ</i>), Pierogi leniwe R 200g (<i>JAJ, MLE</i>), Sos truskawkowy bez cukru 100g 100g (<i>MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka R 150g, Mus jabłko, morela 120g 1szt,	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z białka jaja i wędliny 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Galaretką drobiowa R 50g (<i>SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2289.49 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 323.82 g; suma cukrów prostych: 74.93 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; mg; Sól: 4.06 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-28		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
chleb żytni 120g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica wiśniowa 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (MLE), Roszponka 10g, ogórek zielony 90g, Kawa z mlekiem b/c 250ml (MLE), Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa koperkowa z zacierką 250ml R 1Por (GLU, JAJ), Kasza pęczak z fasolą i warzywami 300g R 1Por (GLU), Sałata zielona z jogurtem 70g R 1Por (MLE), Mus jabłko, morela 120g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 120g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj b/majonezu 30g (JAJ), Galaretka drobiowa R 50g (SOJ, GOR, SEZ, S02), ogórek kiszony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.78 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 306.20 g; suma cukrów prostych: 48.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.38 g;mg; Sól: 6.04 g;

czwartek 2023-12-28		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Roszponka 10g, Kawa z mlekiem b/c 250ml (MLE), Połudwica wiśniowa 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa koperkowa z zacierką 250ml R 1Por (GLU, JAJ), Pierogi leniwe R 200g (JAJ, MLE), Sos truskawkowy bez cukru 100g 100g (MLE), Mus jabłko, morela 120g 1szt, Surówka z marchwi i jabłka R 150g,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretka drobiowa R 50g (SOJ, GOR, SEZ, S02), Pasta z jaj b/majonezu 30g (JAJ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2347.07 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 330.61 g; suma cukrów prostych: 65.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; Sól: 5.65 g;