

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-30		
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, Szynka gotowana Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Rzodkiew biała 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Pestki Dyni 30g,	Zupa ziemniaczana R 1Por (<i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), Pulpet gotowany R 90g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Ryż 200g na sypko C 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z kap.pekińskiej 150g(3,9,10) 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	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, Pieczeń z pieczarkami R 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2226.56 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; suma cukrów prostych: 61.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; Sól: 5.44 g;

sobota 2023-12-30		
Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
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, Szynka gotowana Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Twarożek z ziołami 50g 50g (<i>MLE</i>), Jarzyny gotowane z olejem 90g, Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por, Pestki Dyni 30g, Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 300ml (<i>GLU, MLE</i>),	Pulpet gotowany R 90g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Ryż 200g na sypko 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	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, pieczeń z warzywami 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (<i>MLE</i>), pomidor b/s 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2319.88 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; suma cukrów prostych: 69.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sól: 5.39 g;

sobota 2023-12-30		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
bułka kanapkowa 120g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Twarożek z ziołami 50g (<i>MLE</i>), Jarzyny gotowane z olejem 90g, Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Pestki Dyni 30g,	Zupa ziemniaczana R 1Por (<i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), Pulpet gotowany R 90g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Ryż 200g na sypko 1Por, Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (<i>MLE</i>), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Jabłko 100g 0Por,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.34 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 282.78 g; suma cukrów prostych: 52.61 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; Sól: 4.28 g

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa ziemniaczana R 1Por (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Filet gotowany 90g, Ryż 200g na sypko C 1Por, Surówka z kap.pekińskiej 150g(3,9,10) 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Sałatka jarzynowa z jajkiem 100g (JAJ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2305.37 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 313.71 g; suma cukrów prostych: 59.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.39 g Sól: 4.87 g;

sobota 2023-12-30		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Szynka gotowana Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Rzodkiew biała 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa ziemniaczana R 1Por (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Ryż 200g na sypko C 1Por, Surówka z kap.pekińskiej 150g(3,9,10) 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2226.56 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; suma cukrów prostych: 61.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g mg; Sól: 5.44 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-31		
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, Szyńka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (<i>GLU, JAJ</i>), Kotlet schabowy 90g R 1Por (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (<i>SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 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, Jajko 1szt.(3) 1Por (<i>JAJ</i>), Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g (<i>MLE</i>), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (<i>GLU, JAJ</i>),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2393.25 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 94.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 281.83 g; suma cukrów prostych: 57.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; Sól: 6.74 g

niedziela 2023-12-31		
Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło roślinne 15g-1szt 1Por (<i>MLE</i>), Szyńka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (<i>GLU, MLE</i>),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (<i>GLU, JAJ</i>), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g R 200g, szpinak gotowany 150g (<i>GLU</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło roślinne 15g-1szt 1Por (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Szyńka beszkidzka 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, I Słonecznik, nasiona 30g,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2515.30 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; suma cukrów prostych: 61.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sól: 6.83 g;

niedziela 2023-12-31		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło roślinne 15g-1szt 1Por (<i>MLE</i>), Szyńka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Słonecznik, nasiona 30g,	Rosół z lanym ciastem R 1Por (<i>GLU, JAJ</i>), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g R 200g, szpinak gotowany 150g (<i>GLU</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło roślinne 15g-1szt 1Por (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Szyńka beszkidzka 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>),
II Śniadanie Pomarańcza 100g		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2243.95 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 283.28 g; suma cukrów prostych: 55.88 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; Sól: 5.67 g;

niedziela 2023-12-31		
Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka szkolna Bielesz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 50g, Słonecznik, nasiona 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ), Roladka ze schabu 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g (MLE), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, JAJ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2204.89 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 276.07 g; suma cukrów prostych: 59.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g Sól: 6.93 g;

niedziela 2023-12-31		
Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka szkolna Bielesz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g, Rukola 10g 1Por,	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU), Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g (MLE), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, JAJ), ogórek zielony 50g,
II śniadanie Pomarańcza 100g 1szt.		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2150.09 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 263.01 g; suma cukrów prostych: 56.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Sól: 6.64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy President brokuły mrożone) 50g (MLE), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, herbata b/c 250ml, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Filet z indyka 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU), sos brokułowy 100g (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Milko 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Rzodkiew biała 50g, herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.39 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; suma cukrów prostych: 67.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; mg; Sól: 5.29 g;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy President brokuły mrożone) 50g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 100g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Filet z indyka 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt, sos brokułowy 100g (GLU, MLE),	Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Milko 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami Dawtona 1szt. (GLU)

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.07 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; suma cukrów prostych: 68.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.10 g; Sól: 5.38 g;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), mus z dyni 100g, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy President, brokuły mrożone, 50g (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Filet z indyka 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml, sos brokułowy 100g (GLU, MLE), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Milko 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.17 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 907.90 g; suma cukrów prostych: 69.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; Sól: 4.25 g;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g , Rukola 10g 1Por , Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Słonecznik, nasiona 30g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Filet gotowany 90g , Ziemniaki 200g R 200g , Salátka z warzyw mieszanych R 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Milko 50g (MLE), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 30g , Rzodkiew biała 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Salátka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.71 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 318.14 g; suma cukrów prostych: 57.93 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; Sól: 6.64 g;

poniedziałek 2024-01-01 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 , Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy President, brokuły mrożone, czosnek) 50g (MLE), ogórek zielony 50g , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g , Herbata b/c 250ml R 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Filet z indyka 90g 1Por , Ziemniaki 200g R 200g , Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU), sos brokułowy 100g (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Milko 50g (MLE), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 30g , Rzodkiew biała 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.67 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 307.92 g; suma cukrów prostych: 67.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.98 g Sól: 5.28 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka 30g (SOJ), Pasta z zielonego groszku R 30g, pomidor 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (ORZ),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kasza gryczana 200g 1Por, Ogórki kiszzone - surówka 150g (SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 50g, herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.97 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 299.17 g; suma cukrów prostych: 62.84 g; Błonnik pokarmowy: 36.01 g; Sól: 7.82 g;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Roszponka 10g 1Por, Polędwica sopocka 30g (SOJ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Sałata lodwa z jogurtem 70g 70g (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.50 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 318.49 g; suma cukrów prostych: 60.67 g; Błonnik pokarmowy: 29.34 g; Sól: 6.57 g;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka 30g (SOJ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, Roszponka 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Sałata lodwa z jogurtem 70g 70g (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.14 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 287.93 g; suma cukrów prostych: 72.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; Sól: 5.37 g;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka 30g (SOJ), Pasta z zielonego groszku R 30g, pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kasza gryczana 200g 1Por, Ogórki kiszzone- surówka 150g 150g (SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 1 szt. 1szt, Orzechy włoskie 30g (ORZ)		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2236.94 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; suma cukrów prostych: 63.88 g; Błonnik pokarmowy: 37.65 g Sól: 7.08 g;

wtorek 2024-01-02		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 , Orzechy włoskie 30g (ORZ), Polędwica sopocka 30g (SOJ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pasta z zielonego groszku R 30g , Orzechy włoskie 30g (ORZ),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU), Kasza gryczana 200g 1Por , Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml , Salata lodwa z jogurtem 70g 70g (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłko,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szyunka gotowana Bielez 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), ogórek zielony 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.55 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 282.40 g; suma cukrów prostych: 47.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g; Sól: 5.09 g