

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Milko 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), Morszczuk smażony R 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa z kurczątką Drobimex 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2437.07 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; suma cukrów prostych: 93.44 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g Sól: 6.53

<b>piątek 2024-01-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Roszponka 10g 1Por, Twaróg półtłusty Milko 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 20g,	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana R 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Jarzyny po grecku DR 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurczątką Drobimex 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2446.51 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; suma cukrów prostych: 100.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; Sól: 6.60 g

<b>piątek 2024-01-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Milko 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 100ml ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana R 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Jarzyny po grecku DR 150g ( <b>GLU</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt.	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurczątką Drobimex 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2368.81 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 339.54 g; suma cukrów prostych: 96.97 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; Sól: 5.42 g

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-05		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Milko 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>MLE</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana R 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło roślinne 15g-1szt 1Por ( <b>MLE</b> ), Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2179.98 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 295.77 g; suma cukrów prostych: 59.64 g; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; Sól: 6.56 g

piątek 2024-01-05		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Milko 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, pomidor 90g, Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ), Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pasta z fasoli R 30g, Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>MLE</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana R 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt.	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2265.28 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 325.69 g; suma cukrów prostych: 95.01 g; Błonnik pokarmowy: 33.24 g; Sól: 6.22 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml ( <b>GLU</b> ), Schab gotowany 90g w sosie 100ml R 1Por ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2168.39 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 280.78 g; suma cukrów prostych: 65.11 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; Sól: 5.38 g;

<b>sobota 2024-01-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony Hanusi, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Jarzyny gotowane z olejem 90g, Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por, Pestki Dyni 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa krupnik R 250ml ( <b>GLU</b> ), Schab gotowany 90g w sosie 100ml R 1Por ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2315.31 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 300.90 g; suma cukrów prostych: 69.45 g; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; Sól: 5.35 g;

<b>sobota 2024-01-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 120g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony Hanusi, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Jarzyny gotowane z olejem 90g, Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g,	Zupa krupnik R 250ml ( <b>GLU</b> ), Schab gotowany 90g w sosie 100ml 1Por ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 0Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2200.18 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 267.95 g; suma cukrów prostych: 59.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Sól: 5.09 g

<b>sobota 2024-01-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml ( <b>GLU</b> ), Schab gotowany 90g w sosie 100ml R 1Por ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g 1Por,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2194.47 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 294.70 g; suma cukrów prostych: 64.81 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g; Sól: 5.01 g

sobota 2024-01-06 <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)</b>		
chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka gotowana Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Rzodkiew biała 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml ( <b>GLU</b> ), Schab gotowany 90g w sosie 100ml R 1Por ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g 1Por,		<b>Posiłek nocny:</b> Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2168.39 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 280.78 g; suma cukrów prostych: 65.11 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; Sól: 5.38 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty czerwonej R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <b>GLU, JAJ</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2243.60 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 286.67 g; suma cukrów prostych: 58.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Sól: 6.11 g

<b>niedziela 2024-01-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g,	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2410.61 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; suma cukrów prostych: 65.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Sód; Sól: 6.19 g

<b>niedziela 2024-01-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Pomarańcza 100g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g,	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2230.16 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 304.16 g; suma cukrów prostych: 66.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; Sól: 5.22 g;

<b>niedziela 2024-01-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2244.54 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; suma cukrów prostych: 55.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Sól: 6.33 g

niedziela 2024-01-07		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)	
chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka szkolna Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g, Rukola 10g 1Por	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 50g,	
<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2140.49 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 277.03 g; suma cukrów prostych: 50.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sól: 6.67 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
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 twarogowa z papryką 50g ( <i>MLE</i> ), Szyntka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>MLE, GOR</i> ), ogórek zielony 90g, Roszponka 10g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml, Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml ( <i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i> ), Fasolka po bretońsku 300g R 300g ( <i>GLU, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <i>GLU</i> ), Surówka z selera i jabłka R 150g, Kompot b/cukru 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, Twaróg półtłusty Milko 35g ( <i>MLE</i> ), Szyntka dębowa drobiowa NikPol 30g, Rzodkiew biała 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2135.72 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 306.38 g; suma cukrów prostych: 63.32 g; Błonnik pokarmowy: 42.44 g; Sól: 6.03 g;

<b>poniedziałek 2024-01-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
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, Szyntka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>MLE, GOR</i> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <i>MLE</i> ), ogórek zielony 90g, Rukola 10g, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml ( <i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), ryż na sypko 200g 1Por, Jarzyny gotowane z olejem 150g, 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> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Milko 50g ( <i>MLE</i> ), Szyntka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2295.17 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 312.93 g; suma cukrów prostych: 56.58 g; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; Sól: 5.36 g;

<b>poniedziałek 2024-01-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyntka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>MLE, GOR</i> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <i>MLE</i> ), mus z dyni 100g, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml ( <i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i> ), Kurczak w sosie śmietanowo-pietruszkowym 200g 1Por ( <i>GLU, MLE, SEL, GOR</i> ), ryż na sypko 200g 1Por, Surówka z marchwi R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Milko 50g ( <i>MLE</i> ), Szyntka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2306.16 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 300.02 g; suma cukrów prostych: 65.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; Sól: 5.32 g;

<b>poniedziałek 2024-01-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		
chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyntka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>MLE, GOR</i> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), ogórek zielony 90g, Rukola 10g, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml ( <i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), Ryż brązowy 200g 1Por, Surówka z selera i jabłka R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Milko 50g ( <i>MLE</i> ), Szyntka dębowa drobiowa NikPol 30g, Rzodkiew biała 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2222.66 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; suma cukrów prostych: 58.56 g; Błonnik pokarmowy: 39.28 g; Sól: 5.66 g;

poniedziałek 2024-01-08		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g, Roszponka 10g, ogórek zielony 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), Fasolka po bretońsku 300g R 300g ( <b>GLU, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), Surówka z selera i jabłka R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Milko 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2141.04 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; suma cukrów prostych: 62.91 g; Błonnik pokarmowy: 41.19 g; Sól: 5.87 g;