

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-10</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, Serek wiejski z pomidorem 50g ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 90g, Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <i>GLU, JAJ</i> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <i>JAJ</i> ), Buraczki na zimno R 150g 150g, Ziemniaki 200g R 200g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt, Sos chrzanowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), 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, Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <i>SEL</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2185.58 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 297.90 g; suma cukrów prostych: 61.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Sól: 8.28 g

<b>środa 2024-01-10</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, Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <i>GLU, JAJ</i> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <i>JAJ</i> ), Ziemniaki 200g R 200g, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), Buraczki na zimno R 150g 150g, 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, Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por, Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <i>SEL</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2417.15 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 345.51 g; suma cukrów prostych: 63.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; Sól: 6.38 g;

<b>środa 2024-01-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Rukola 10g 1Por, Mus marchewkowy 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <i>GLU, JAJ</i> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <i>JAJ</i> ), Ziemniaki 200g R 200g, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), Buraczki na zimno R 150g 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml	Herbata b/cukru 250ml 1Por, bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i> ), pomidor b/s 50g, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <i>SEL</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2180.18 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; suma cukrów prostych: 64.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sól: 5.32 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-10		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, Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Serek wiejski z pomidorem 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Filet gotowany 90g, Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z ogórków zielonych 150g ( <b>SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2119.17 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 274.12 g; suma cukrów prostych: 45.93 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; Sól: 8.24 g

środa 2024-01-10		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, Papryka świeża 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski z pomidorem 50g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <b>JAJ</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Sos chrzanowy 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Buraczki na zimno R 150g 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	pomidor 100g, 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 brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2194.96 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 299.94 g; suma cukrów prostych: 62.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sól: 8.29 g;