

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-22</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 brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), Szyńka 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 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 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, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, Rzodkiew biała 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
<b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g 1Por,		<b>Posiłek nocny:</b> Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2138.17 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 306.78 g; suma cukrów prostych: 63.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.79 g; Sól: 5.87 g;

<b>poniedziałek 2024-01-22</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, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>MLE, GOR</i> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), mus z dyni 100g, 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 Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
<b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g 1Por,		<b>Posiłek nocny:</b> Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2306.78 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; suma cukrów prostych: 60.81 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Sól: 5.43 g;

<b>poniedziałek 2024-01-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>MLE, GOR</i> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), mus z dyni 100g, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i> ), 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 na sypko 200g 1Por, Surówka z marchwi R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
<b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g 1Por,		<b>Posiłek nocny:</b> Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2384.21 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; suma cukrów prostych: 65.61 g; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; Sól: 5.16 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22		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 , Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 90g , Rukola 10g , Słonecznik, nasiona 30g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), 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 ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g , Rzodkiew biała 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2210.67 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; suma cukrów prostych: 58.11 g; Błonnik pokarmowy: 39.63 g; Sól: 5.65 g

poniedziałek 2024-01-22		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 brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka 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 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 , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka 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 ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2138.05 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 306.77 g; suma cukrów prostych: 63.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.79 g; Sól: 5.87 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-23</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, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta z zielonago groszku R 30g, pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml ( <i>MLE</i> ), Orzechy włoskie 30g ( <i>ORZ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <i>GLU</i> ), Kurczak duszony 140g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, 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, Szynka gotowana Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2226.12 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 285.54 g; suma cukrów prostych: 67.75 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; Sól: 5.51 g

<b>wtorek 2024-01-23</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, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Pestki Dyni 30g, Kakao R b/cukru 250ml ( <i>MLE</i> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <i>GLU</i> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, 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, Szynka gotowana Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), brokuły gotowane 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2303.02 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 298.03 g; suma cukrów prostych: 70.07 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; Sól: 6.05 g

<b>wtorek 2024-01-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), Roszponka 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml ( <i>MLE</i> ), budyń mleczny b/c 150g ( <i>MLE</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <i>GLU</i> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, 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, Szynka gotowana Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2215.49 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 290.36 g; suma cukrów prostych: 99.07 g; Błonnik pokarmowy: 25.13 g; Sól: 4.69 g

<b>wtorek 2024-01-23</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, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta z zielonago groszku R 80g, pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml ( <i>MLE</i> ), Orzechy włoskie 30g ( <i>ORZ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <i>GLU</i> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	chleb żytni 140g ( <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 rybą gotowaną b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

## Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),
--------------------------------	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2359.22 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 304.43 g; suma cukrów prostych: 62.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; Sól: 5.86 g

wtorek 2024-01-23		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
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), Pasta z zielonego groszku R 30g , Połudwica sopočka Bielez 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Roszponka 10g , Kakao R b/cukru 250ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por , Ziemniaki 200g R 200g , Bukiet jarzyn z olejem 150g , 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 , Szyńska gotowana Bielez 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2213.40 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 285.54 g; suma cukrów prostych: 67.75 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; Sól: 5.49 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-24 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, Serek wiejski z pomidorem 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 90g, Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <b>JAJ</b> ), Buraczki na zimno R 150g 150g, Ziemniaki 200g R 200g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt, Sos chrzanowy 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), 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, 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]: 2212.58 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 297.90 g; suma cukrów prostych: 61.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Sól: 8.28 g

<b>środa 2024-01-24 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, Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <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 koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Buraczki na zimno R 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	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> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por, Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2444.15 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 345.51 g; suma cukrów prostych: 63.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; Sól: 6.38 g

<b>środa 2024-01-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Rukola 10g 1Por, Mus marchewkowy 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <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 koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Buraczki na zimno R 150g 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml	Herbata b/cukru 250ml 1Por, bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, 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> ), pomidor b/s 50g, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2207.18 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; suma cukrów prostych: 64.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sól: 5.32 g

<b>środa 2024-01-24 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		
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> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**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

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-25</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, Połudwica wiśniowa Bieleśz 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> ), Galaretka 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

<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
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, Połudwica wiśniowa Bieleśz 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> ), Galaretka drobiowa b.soli 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: 5.43 g

<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <i>MLE</i> ), Cukinia gotowana z olejem 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <i>MLE</i> ), Maślanka 150ml ( <i>MLE</i> ),	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> ), Galaretka drobiowa b.soli 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]: 2316.89 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; suma cukrów prostych: 85.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; Sól: 4.38 g

<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**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; Sól: 6.04 g



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-26</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 Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por, Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100g 1szt,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU</b> ), Morszczuk smażony R 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Marchewka z groszkiem R 150g 150g ( <b>GLU</b> ), 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, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 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> ), <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2432.44 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; suma cukrów prostych: 86.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; Sól: 5.91 g

<b>piątek 2024-01-26</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, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g, Roszponka 10g 1Por,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Marchewka zagęszczana R 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 50g ( <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> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z olejem 50g, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
<b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 100g,		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2459.15 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 346.06 g; suma cukrów prostych: 91.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; Sól: 6.28 g

<b>piątek 2024-01-26</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 Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Galaretka mleczna 150ml,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Marchewka zagęszczana R 150g ( <b>GLU</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	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> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 100g,		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2300.65 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 336.50 g; suma cukrów prostych: 92.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Sól: 5.58 g

<b>piątek 2024-01-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurczątką Drobimex 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ),

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100g 1szt ,		<b>Posiłek nocny:</b> sok warzywny 300ml Fortuna 1szt <b>(SEL)</b> ,
---------------------------------------	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2126.59 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 295.34 g; suma cukrów prostych: 51.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; Sól: 6.16 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-27</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, Szynka gotowana Bielesz 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 brązowy 200g 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: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2219.81 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; suma cukrów prostych: 61.64 g; Błonnik pokarmowy: 35.04 g; Sól: 5.44 g

<b>sobota 2024-01-27</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, Szynka gotowana Bielesz 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 makaronem 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),	Pulpet gotowany R 90g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), ryż na sypko 200g 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> ), Maślanka 150ml ( <i>MLE</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: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2414.28 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 334.56 g; suma cukrów prostych: 76.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sól: 5.61 g

<b>sobota 2024-01-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 120g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bielesz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 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> ), Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),	Zupa ziemniaczana R 1Por ( <i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i> ), Pulpet gotowany R 90g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), ryż na sypko 200g 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,
II Śniadanie: Jabłko 100g 0Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2269.44 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 317.43 g; suma cukrów prostych: 63.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g; Sól: 4.52 g

<b>sobota 2024-01-27</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 ziemniaczana R 1Por ( <b>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet gotowany R 90g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por , Surówka z kap.pekińskiej 150g(3,9,10) 1Por , 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]: 2173.83 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 305.51 g; suma cukrów prostych: 56.81 g; Błonnik pokarmowy: 36.62 g; Sól: 4.85 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-28</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 lanym ciastem R 1Por ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kotlet schabowy 90g R 1Por ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z kapusty czerwonej R 150g ( <b>SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), 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, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <b>GLU, JAJ</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**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: 6.52 g

<b>niedziela 2024-01-28</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> ), kalamior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <b>GLU, JAJ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, szpinak gotowany 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 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, 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, Słonecznik, nasiona 30g,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2256.20 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; suma cukrów prostych: 51.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; Sól: 6.41 g

<b>niedziela 2024-01-28</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> ), kalamior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Płatki owsiane na wodzie z jabłkiem(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <b>GLU, JAJ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, szpinak gotowany 150g ( <b>GLU</b> ), 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]: 2265.85 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 326.96 g; suma cukrów prostych: 69.31 g; Błonnik pokarmowy: 36.69 g; Sól: 5.45 g

<b>niedziela 2024-01-28</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		
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> ), 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 lanym ciastem R 1Por ( <b>GLU, JAJ</b> ), Roladka ze schabu 90g 1Por, 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> ),

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt ,		<b>Posiłek nocny:</b> 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: 6.70 g