

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Twarożek z chrzanem 50g (<i>MLE, S02</i>), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (<i>OZI, ORZ, SEZ</i>), herbata b/c 250ml (<i>SEL, GOR</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ryż brązowy 200g 1Por (<i>GLU</i>), Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g (<i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt	Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, herbata b/c 250ml (<i>SEL, GOR</i>),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.57 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 295.73 g; suma cukrów prostych: 59.10 g; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; Sól: 5.92 g

poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (<i>MLE</i>), Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), mus z dyni 100g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (<i>OZI, ORZ, SEZ</i>),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), ryż na sypko 200g 1Por (<i>GLU</i>), Cukinia gotowana z olejem 150g (<i>SEL</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt	Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (<i>MLE</i>), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (<i>SEL, GOR</i>),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.12 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 315.71 g; suma cukrów prostych: 62.25 g; Błonnik pokarmowy: 31.65 g; Sól: 5.34 g

poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (<i>MLE</i>), mus z dyni 100g, Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ryż 200g na sypko 1Por (<i>GLU</i>), Cukinia gotowana z olejem 150g (<i>SEL</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (<i>MLE</i>), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (<i>SEL, GOR</i>),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por, Rukola 10g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.71 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; suma cukrów prostych: 73.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; Sól: 4.48 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-25		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Twarożek z chrzanem 50g (MLE, S02), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka 120g	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.45 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; suma cukrów prostych: 50.10 g; Błonnik pokarmowy: 34.97 g; Sól: 6.38 g

poniedziałek 2024-03-25		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twarożek z chrzanem 50g (MLE, S02), ogórek zielony 50g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 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]: 2200.85 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 294.57 g; suma cukrów prostych: 58.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.71 g; Sól: 5.91 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku R 30g (SEL, GOR), pomidor 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), sos brokułowy 100g (GLU, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), ogórek zielony 50g, herbata b/c 250ml (SEL, GOR),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.66 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; suma cukrów prostych: 77.00 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; Sól: 5.58 g

wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Roszponka 10g 1Por, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 20g (OZI, ORZ, SEZ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU, SEL, GOR), Mus jabłko, morela 120g	Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2439.22 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 340.29 g; suma cukrów prostych: 91.43 g; Błonnik pokarmowy: 29.05 g; Sól: 5.91 g

wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Roszponka 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Galaretką mleczna 150ml (GLU, MLE, GOR),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU, SEL, GOR), sos brokułowy 100g (GLU,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2261.02 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; suma cukrów prostych: 92.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; Sól: 4.83 g

wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopočka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku R 30g (SEL, GOR), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salátka z warzyw mieszanych R 150g,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 1 szt. 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.28 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 301.12 g; suma cukrów prostych: 64.17 g; Błonnik pokarmowy: 31.83 g; Sól: 6.64 g

wtorek 2024-03-26		
Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopočka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku R 30g (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (GLU, JAJ, RYB, SOJ,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.54 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 310.14 g; suma cukrów prostych: 66.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; Sól: 6.58 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, herbata b/c 250ml (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zrazy 90g duszone w sosie węgierskim 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), pomidor 50g, herbata b/c 250ml (SEL, GOR), Sledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.29 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 304.92 g; suma cukrów prostych: 61.40 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Sól: 7.83 g

środa 2024-03-27 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szyunka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Mus marchewkowy 100g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE),	Rosół z zacierką R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), kalafior gotowany z olejem 150g, Mus jabłko, truskawka	Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Salátka z rybą gotowaną 100g 100g (GLU, SKR, RYB),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2420.61 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g; suma cukrów prostych: 76.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Sól: 6.46 g

środa 2024-03-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szyunka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rukola 10g 1Por, Mus marchewkowy 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), kalafior gotowany z	Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rama Omega-3 10g 1szt, bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Szyunka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor b/s 50g, Salátka z rybą gotowaną 100g 100g (GLU, SKR, RYB),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.05 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 302.64 g; suma cukrów prostych: 64.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; Sól: 5.62 g

środa 2024-03-27 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Bulka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska beszkińska Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Surówka z kapusty białej i	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.62 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 291.39 g; suma cukrów prostych: 51.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; Sól: 8.15 g

środa 2024-03-27 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Bulka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska beszkińska Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rukola 10g, Papryka świeża 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Sos pieczarkowy 100ml 100ml (GLU, MLE,	tomat 50g, Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),
		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.75 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 296.44 g; suma cukrów prostych: 50.73 g; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; Sól: 7.83 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, ogórek zielony 90g, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 1Por (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sos pieczarkowy 100ml 100ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałata zielona z jogurtem 70g R 1Por (MLE), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopočka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g (MLE, SEL), Rzdokiew biała 50g, herbata b/c 250ml (SEL, GOR),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.68 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; suma cukrów prostych: 58.78 g; Błonnik pokarmowy: 40.42 g; Sól: 5.22 g

czwartek 2024-03-28 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Cukinia gotowana z olejem 90g (SEL), Roszponka 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Kopytka ze szpinakiem i twarogiem R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopočka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2374.71 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; suma cukrów prostych: 61.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; Sól: 5.59 g

czwartek 2024-03-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Cukinia gotowana z olejem 90g (SEL), Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Kompot b/cukru 250ml 250ml, Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Kopytka ze szpinakiem i twarogiem R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopočka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.70 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; suma cukrów prostych: 60.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; Sól: 4.94 g

czwartek 2024-03-28 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Roszponka 10g, ogórek zielony 90g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 1Por (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Salata zielona z jogurtem 70g R 1Por (MLE), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g (MLE, SEL), Rzdokiew biała 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.43 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; suma cukrów prostych: 56.43 g; Błonnik pokarmowy: 41.55 g; Sól: 5.57 g

czwartek 2024-03-28 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Roszponka 10g, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 1Por (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sos pieczarkowy 100ml 100ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salata zielona z jogurtem 70g R 1Por (MLE), Mus jabłkowy Agiberia	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g (MLE, SEL), Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rzdokiew biała 50g,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.08 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 312.13 g; suma cukrów prostych: 57.43 g; Błonnik pokarmowy: 39.97 g; Sól: 5.20 g