

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-17 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, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twarożek z chrzanem 50g (MLE, S02), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), herbata b/c 250ml (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 (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	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), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2247.21 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 305.70 g; suma cukrów prostych: 60.04 g; Błonnik pokarmowy: 36.33 g; Sól: 5.87 g

poniedziałek 2024-06-17 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, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), mus z dyni 100g, Rukola 10g 1Por, 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 na sypko 200g 1Por (GLU), Cukinia gotowana z olejem 150g (SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2363.88 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 323.32 g; suma cukrów prostych: 62.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; sól: 5.29 g

poniedziałek 2024-06-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), mus z dyni 100g, Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, 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 200g na sypko 1Por (GLU), Cukinia gotowana z olejem 150g (SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por, Rukola 10g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2247.46 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 306.85 g; suma cukrów prostych: 72.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; Sól: 4.43 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-17		
Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Twarożek z chrzanem 50g (<i>MLE, S02</i>), 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 brązowy 200g 1Por (<i>GLU</i>), Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g (<i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),	chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Szynka 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 (<i>JAJ</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2305.69 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 305.97 g; suma cukrów prostych: 49.70 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; Sól: 6.32 g

poniedziałek 2024-06-17		
Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
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, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Twarożek z chrzanem 50g (<i>MLE, S02</i>), ogórek zielony 50g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (<i>OZI, ORZ, SEZ</i>), Herbata b/c 250ml R 1Por (<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 (<i>SEL</i>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>),	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>), Szynka 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 (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.09 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; suma cukrów prostych: 58.10 g; Błonnik pokarmowy: 35.37 g; Sól: 5.85 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-18 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, Połędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta z zielonego groszku R 30g (<i>SEL, GOR</i>), pomidor 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (<i>MLE</i>), Orzechy włoskie 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), sos brokułowy 100g (<i>GLU, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Buraczki na ciepło 150g R 150g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),	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, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), ogórek zielony 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (<i>SEL</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.96 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 318.18 g; suma cukrów prostych: 90.17 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Sól: 5.60 g

wtorek 2024-06-18 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, Roszponka 10g 1Por, Połędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml (<i>MLE</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Słonecznik, nasiona 20g (<i>OZI, ORZ, SEZ</i>),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Buraczki na ciepło 150g R 150g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), sos brokułowy 100g (<i>GLU, MLE, SEL, GOR</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),	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, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (<i>SEL</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2386.82 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 329.83 g; suma cukrów prostych: 92.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; Sól: 5.93 g;

wtorek 2024-06-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Roszponka 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml (<i>MLE</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Galaretkę mleczna 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Buraczki na ciepło 150g R 150g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), sos brokułowy 100g (<i>GLU, MLE, SEL, GOR</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>),	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (<i>SEL</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.62 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 304.85 g; suma cukrów prostych: 93.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g; Sól: 4.86 g

wtorek 2024-06-18 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 sopocka Bieleśz 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), Sałatka z warzyw mieszanych R 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (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/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.88 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 291.46 g; suma cukrów prostych: 65.90 g; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; Sól: 6.68 g

wtorek 2024-06-18 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 sopocka Bieleśz 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), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), sos brokułowy 100g (GLU, MLE, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	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 rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.44 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; suma cukrów prostych: 80.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; Sól: 5.37 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (<i>GLU</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska beszkidzka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, herbata b/c 250ml (<i>SEL, GOR</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Zrazy 90g duszone w sosie węgierskim 100g 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),	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, Szyńska szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (<i>MLE</i>), pomidor 50g, herbata b/c 250ml (<i>SEL, GOR</i>), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (<i>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.69 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; suma cukrów prostych: 62.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.05 g; Sól: 7.83 g

środa 2024-06-19 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (<i>GLU</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Szyńska beszkidzka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Mus marchewkowy 100g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (<i>GLU, MLE</i>),	Rosół z zacierką R 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), kalafior gotowany z olejem 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),	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, Szyńska szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (<i>MLE</i>), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g (<i>GLU, SKR, RYB</i>),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2433.55 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; suma cukrów prostych: 77.39 g; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; Sól: 6.46 g

środa 2024-06-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (<i>GLU</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Szyńska beszkidzka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Rukola 10g 1Por, Mus marchewkowy 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), kalafior gotowany z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>),	Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rama Omega-3 10g 1szt, bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (<i>MLE</i>), Szyńska szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), pomidor b/s 50g, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g (<i>GLU, SKR, RYB</i>),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.99 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 305.55 g; suma cukrów prostych: 66.10 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; Sól: 5.62 g

środa 2024-06-19 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Bułka grahamka 1 szt(1) 1Por (<i>GLU</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beszkidzka Bielez 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Papryka świeża 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>),	chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bielez 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z brokulem 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 (<i>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (<i>JAJ</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.56 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 294.30 g; suma cukrów prostych: 53.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; Sól: 8.15 g

środa 2024-06-19 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (<i>GLU</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beszkidzka Bielez 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Rukola 10g, Papryka świeża 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Sos pieczarkowy 100ml 100ml (<i>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>),	pomidor 50g, 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, Szynka szkolna Bielez 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (<i>MLE</i>), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (<i>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2193.29 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 296.93 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 2024-06-20 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, Poledwica 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, LUB), Sos pieczarkowy 100ml 100ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salata zielona z jogurtem 70g R 1Por (MLE), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Poledwica 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]: 2295.43 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 314.45 g; suma cukrów prostych: 58.87 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g; Sól: 5.14 g

czwartek 2024-06-20 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, Poledwica 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 (SEL),	Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Poledwica sopočka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), salata 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]: 2384.46 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; suma cukrów prostych: 61.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; Sól: 5.50 g

czwartek 2024-06-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Poledwica 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), Salatką 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 (SEL), 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, Poledwica sopočka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), salata 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]: 2344.45 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; suma cukrów prostych: 60.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sól: 4.86 g

czwartek 2024-06-20 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, Połędwica 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), Sałata zielona z jogurtem 70g R 1Por (MLE), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica 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/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.18 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 315.98 g; suma cukrów prostych: 56.52 g; Błonnik pokarmowy: 40.79 g; Sól: 5.49 g

czwartek 2024-06-20 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, Połędwica 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), Sałata zielona z jogurtem 70g R 1Por (MLE), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	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), Połędwica sopočka 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]: 2282.83 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; suma cukrów prostych: 57.52 g; Błonnik pokarmowy: 39.21 g; Sól: 5.11 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-21 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, Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa kalafiorowa R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Morszczuk smażony R 90g (GLU, SKR, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ),
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2408.99 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 334.55 g; suma cukrów prostych: 83.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; Sól: 6.45 g

piątek 2024-06-21 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, Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Roszponka 10g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor b/s 90g, herbata b/c 250ml (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 20g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa kalafiorowa R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana R 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Jarzyny po grecku DR 150g (GLU, SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Cukinia gotowana 50g (SEL), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2455.66 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; suma cukrów prostych: 88.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; Sól: 6.26 g;

piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Galaretka owocowa 150g (GLU, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa kalafiorowa R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana R 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Jarzyny po grecku DR 150g (GLU, SEL), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2305.46 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g; suma cukrów prostych: 87.98 g; Błonnik pokarmowy: 26.64 g; Sól: 5.14 g

piątek 2024-06-21 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, Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa kalafiorowa R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana R 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka tostowa z kurczątką Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.13 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; suma cukrów prostych: 52.16 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; Sól: 7.01 g

piątek 2024-06-21 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, Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), pomidor 90g, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa kalafiorowa R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana R 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szyńka tostowa z kurczątką Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.08 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 322.28 g; suma cukrów prostych: 84.75 g; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; Sól: 6.16 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-22 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, Szyntka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.97 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; suma cukrów prostych: 68.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; Sól: 5.65 g

sobota 2024-06-22 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, Szyntka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa krupnik R 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2408.44 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 311.92 g; suma cukrów prostych: 72.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.77 g; Sól: 5.15 g

sobota 2024-06-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyntka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (GLU, MLE),	Zupa krupnik R 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 0Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2425.52 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; suma cukrów prostych: 72.67 g; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; Sól: 4.78 g

sobota 2024-06-22 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, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2363.04 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; suma cukrów prostych: 69.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sól: 5.27 g

sobota 2024-06-22 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.97 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; suma cukrów prostych: 68.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; Sól: 5.65 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-23 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, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2166.92 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; suma cukrów prostych: 59.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; Sól: 5.93 g

niedziela 2024-06-23 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, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Marchewka baby z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2454.93 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 312.79 g; suma cukrów prostych: 76.35 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; Sól: 5.93 g

niedziela 2024-06-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Pomarańcza 100g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Płatki owsiane na mleku z jabłkiem 150g 1Por (GLU, MLE),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Marchewka baby z olejem 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2378.43 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; suma cukrów prostych: 92.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; Sól: 4.88 g

niedziela 2024-06-23 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, Szyńka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), rzodkiewka 50g 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.82 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 300.24 g; suma cukrów prostych: 59.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; Sól: 6.14 g

niedziela 2024-06-23 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Rukola 10g 1Por, Pomarańcza 100g 1szt, Papryka świeża 90g,	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	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 ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), rzodkiewka 50g 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2076.92 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; suma cukrów prostych: 59.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; Sól: 5.93 g