

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
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, Szyńska beszkidzka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (<i>MLE</i>), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, herbata b/c 250ml,	Rosół z zacierką R 250ml (<i>GLU, JAJ</i>), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02</i>), Sos pieczarkowy 100ml 120ml (<i>GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z kapusty białej 150g 150g (<i>SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kompot b/cukru 250ml	Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy President, brokuły mrożone) 50g (<i>MLE</i>), pomidor 50g, herbata b/c 250ml, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2166.00 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g; suma cukrów prostych: 61.44 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; Sól: 7.69 g

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (<i>MLE</i>), Szyńska beszkidzka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), budyń mleczny b/c 150g (<i>MLE</i>), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (<i>GLU, MLE</i>),	Rosół z zacierką R 250ml (<i>GLU, JAJ</i>), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02</i>), Ziemniaki 200g R 200g, Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), kalafior gotowany z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy President, brokuły mrożone) 50g (<i>MLE</i>), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka z rybą gotowaną 100g
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2428.64 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g; suma cukrów prostych: 76.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; Sól: 6.17 g

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (<i>MLE</i>), Szyńska beszkidzka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Rukola 10g 1Por, Mus marchewkowy 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Rosół z zacierką R 250ml (<i>GLU, JAJ</i>), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02</i>), Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), kalafior gotowany z olejem 150g, Ziemniaki 200g R 200g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rama Omega-3 10g 1szt, bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony Hanusi, brokuły mrożone, czosnek suszony) 50g (<i>MLE</i>), Szyńska szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>), pomidor b/s 50g, Sałatka z rybą gotowaną 100g
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2120.18 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 295.72 g; suma cukrów prostych: 64.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.30 g; Sól: 4.93 g

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-03		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), Papryka świeża 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z zacierką R 250ml (GLU, JAJ), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli (ser twarogowy President, brokuły mrożone) 50g (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2197.75 kcal; Białko ogółem: 76.12 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 295.57 g; suma cukrów prostych: 58.33 g; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; Sól: 8.03 g;

środa 2024-01-03		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, Szynka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), Rukola 10g, Papryka świeża 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z zacierką R 250ml (GLU, JAJ), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z kapusty białej 150g 150g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt, Sos pieczarkowy	pomidor 100g, Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli (ser twarogowy President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt,
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2105.53 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 282.57 g; suma cukrów prostych: 51.94 g; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; Sól: 7.69 g;