

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-04</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 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 fasolowa R 1Por ( <i>GLU, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Kotlet z selera R 90g ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ziemniaki 200g R 200g, Marchewka zagęszczana R 150g ( <i>GLU</i> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 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, Pasta z jaj b/majonezu 30g ( <i>JAJ</i> ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), Rzodkiew biała 50g, herbata b/c 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2166.79 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 319.20 g; suma cukrów prostych: 66.52 g; Błonnik pokarmowy: 44.98 g; Sól: 5.82 g;

<b>czwartek 2024-01-04</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 30g ( <i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony Hanusi, maślanka, koperek świeży) 50g ( <i>MLE</i> ), mus z dyni 100g, Roszponka 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <i>MLE</i> ),	Makaron z warzywami 300g R 1Por ( <i>GLU, JAJ</i> ), Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml R 1Por ( <i>GLU</i> ), Cukinia gotowana 150g, Maślanka 150ml ( <i>MLE</i> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 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> ), Galaretką 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 100g ( <i>MLE</i> ),
<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2445.18 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 329.69 g; suma cukrów prostych: 74.57 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; Sól: 5.60 g

<b>czwartek 2024-01-04</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 30g ( <i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), mus z dyni 100g, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <i>MLE</i> ), Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml, Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml R 1Por ( <i>GLU</i> ), Makaron z warzywami 300g R 1Por ( <i>GLU, JAJ</i> ), Maślanka 150ml ( <i>MLE</i> ), Cukinia gotowana 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 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> ), Galaretką 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,
<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2272.40 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; suma cukrów prostych: 71.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; Sól: 4.08 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04		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, Połudwica wiśniowa 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 fasolowa R 1Por ( <b>GLU, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por ( <b>GLU, JAJ</b> ), Salátka z warzyw mieszanych R 150g, 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 z jaj b/majonezu 30g ( <b>JAJ</b> ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2387.40 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; suma cukrów prostych: 49.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.99 g; Sól: 6.51 g;

czwartek 2024-01-04		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, Roszponka 10g, Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>MLE</b> ), Połudwica wiśniowa 30g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa fasolowa R 1Por ( <b>GLU, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por ( <b>GLU, JAJ</b> ), Cukinia gotowana 150g, 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 z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z jaj b/majonezu 30g ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 50g,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2211.73 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 318.10 g; suma cukrów prostych: 48.30 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g Sól: 5.14 g