

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-29 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, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (<i>MLE, GOR</i>), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (<i>MLE</i>), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, herbata b/c 250ml, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (<i>GLU</i>), Gulasz drobiowy 200g 1Por (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g 1Por, Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g (<i>SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, Rzodkiew biała 50g, herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.64 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 293.74 g; suma cukrów prostych: 57.20 g; Błonnik pokarmowy: 34.19 g; Sól: 5.63 g

poniedziałek 2024-01-29 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, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (<i>MLE</i>), Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (<i>MLE, GOR</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Cukinia gotowana z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, Zupa mleczna z ryżem 250ml (<i>MLE</i>),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (<i>GLU</i>), Gulasz drobiowy 200g 1Por (<i>GLU</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Sałata lodwa z jogurtem 70g 70g (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2370.90 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g; suma cukrów prostych: 65.30 g; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; Sól: 6.36 g

poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (<i>MLE, GOR</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Cukinia gotowana z olejem 90g, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (<i>MLE</i>), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (<i>GLU</i>), Gulasz drobiowy 200g 1Por (<i>GLU</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Sałata zielona z jogurtem 70g R 1Por (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por, Rukola 10g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2212.54 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 292.69 g; suma cukrów prostych: 55.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; Sól: 5.64 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-29		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Pasta twarogowa z brokułem b.soli (ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kasza gryczana 200g 1Por, Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g (SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Rzodkiew biała 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.52 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 296.43 g; suma cukrów prostych: 48.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; Sól: 6.09 g

poniedziałek 2024-01-29		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 tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Pasta twarogowa z brokułem b.soli (ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), ogórek zielony 50g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, Herbata b/c 250ml R 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kasza gryczana 200g 1Por, Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g (SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Rzodkiew biała 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]: 2154.92 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; suma cukrów prostych: 56.60 g; Błonnik pokarmowy: 33.99 g; Sól: 5.62 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-30 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, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta z zielonego groszku R 30g, 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>ORZ</i>),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (<i>GLU, JAJ</i>), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por, sos brokułowy 100g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g (<i>GLU</i>), Surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (<i>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Kompot	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, Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (<i>MLE</i>), ogórek zielony 50g, herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2399.39 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; suma cukrów prostych: 74.97 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Sól: 6.82 g

wtorek 2024-01-30 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, Roszponka 10g 1Por, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml (<i>MLE</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (<i>GLU, JAJ</i>), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g (<i>GLU</i>), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, sos brokułowy 100g (<i>GLU, MLE</i>), 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, Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (<i>MLE</i>), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2508.29 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; suma cukrów prostych: 88.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; Sól: 5.74 g

wtorek 2024-01-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, Roszponka 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml (<i>MLE</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Kisiel owocowy b/cukru 150g,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (<i>GLU, JAJ</i>), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g (<i>GLU</i>), sos brokułowy 100g (<i>GLU, MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (<i>MLE</i>), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.15 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; suma cukrów prostych: 95.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sól: 4.63 g

wtorek 2024-01-30 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta z zielonego groszku R 30g, pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (<i>MLE</i>), Orzechy włoskie 30g (<i>ORZ</i>),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (<i>GLU, JAJ</i>), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z warzyw mieszanych R 150g, Surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (<i>GLU, JAJ</i> ,	chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (<i>MLE</i>), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 1 szt. 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.21 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; suma cukrów prostych: 63.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; Sól: 7.89 g

wtorek 2024-01-30		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Orzechy włoskie 30g (ORZ), Polędwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pasta z zielonego groszku R 30g , pomidor 90g , Roszponka 10g 1Por ,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por , Ziemniaki 200g R 200g , Kompot b/cukru 250ml 250ml , Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU), Surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), sos	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), ogórek zielony 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.79 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 310.57 g; suma cukrów prostych: 65.43 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g; Sól: 6.58 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Serek wiejski z pomidorem 50g (MLE), Rukola 10g 1Por , Papryka świeża 90g , herbata b/c 250ml ,	Rosół z zacierką R 250ml (GLU, JAJ), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02), Sos pieczarkowy 100ml 120ml (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g R 200g , Salátka z kapusty białej 150g 150g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z zielonym	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), pomidor 50g , herbata b/c 250ml , Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.12 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 314.21 g; suma cukrów prostych: 63.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sól: 9.47 g

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g (MLE), Szyunka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g R 200g , Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), kalafior gotowany z olejem 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, 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 ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2435.06 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; suma cukrów prostych: 76.68 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Sól: 6.06 g

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g (MLE), Szyunka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Rukola 10g 1Por , Bukiet jarzyn z olejem 90g , 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), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), 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 (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), Szyunka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), pomidor b/s 50g , Salátka z rybą gotowaną 100g 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.56 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 297.26 g; suma cukrów prostych: 60.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; Sól: 5.00 g

środa 2024-01-31 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, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka beszkińska Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Serek wiejski z pomidorem 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, Surówka z zielonym ogórkiem 150g (ORZ, SEL,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony 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]: 2246.37 kcal; Białko ogółem: 80.56 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; suma cukrów prostych: 61.17 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; Sól: 9.69 g

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Bulka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka beszkińska Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Serek wiejski z pomidorem 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), Surówka z zielonym ogórkiem 150g (ORZ, SEL, SEZ), Sos	pomidor 100g, Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony 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]: 2250.65 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 300.67 g; suma cukrów prostych: 54.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sól: 9.47 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-01		
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, Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), ogórek zielony 90g, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml (<i>MLE</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa 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,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2234.29 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 319.20 g; suma cukrów prostych: 66.52 g; Błonnik pokarmowy: 44.98 g; Sól: 5.82 g

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), bułka kanapkowa 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, 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>),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml R 1Por (<i>GLU</i>), Makaron z warzywami 300g R 1Por (<i>GLU, JAJ</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 OSM Radomsko 100g (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: 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

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), 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>), Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>), 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,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.95 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 324.64 g; suma cukrów prostych: 71.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sól: 4.54 g

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (MLE), Roszponka 10g, ogórek zielony 90g, Kawa z mlekiem b/c 250ml (MLE), Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa fasolowa R 1Por (GLU, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ), Sałatka z warzyw mieszanych R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj b/majonezu 30g (JAJ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 1szt (SEL),

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 2024-02-01		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, Roszponka 10g, Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g, Kawa z mlekiem b/c 250ml (MLE),	Zupa fasolowa R 1Por (GLU, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ), Cukinia gotowana 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g (MLE), Pasta z jaj b/majonezu 30g (JAJ), Rzodkiew biała 50g,	
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 1szt (SEL),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.26 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; suma cukrów prostych: 49.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; Sól: 4.40 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Orzechy włoskie 30g (ORZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Morszczuk smażony R 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Surówka bułgarska z papryką 150g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Kompot	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szyntka tostowa z kurczątką Drobimex 30g (MLE, GOR), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2418.20 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 331.61 g; suma cukrów prostych: 85.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; Sól: 7.62 g

piątek 2024-02-02 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyntka dębowa drobiowa NikPol 30g, Roszponka 10g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Kawa z mlekiem b/c 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 20g,	Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana R 90g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g R 200g, Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Jarzyny po grecku DR 150g (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyntka tostowa z kurczątką Drobimex 30g (MLE, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Cukinia gotowana 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2537.71 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; suma cukrów prostych: 101.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; Sól: 6.60 g

piątek 2024-02-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szyntka dębowa drobiowa NikPol 30g, pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, budyń mleczny b/c 150g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana R 90g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g R 200g, Jarzyny po grecku DR 150g (GLU), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyntka tostowa z kurczątką Drobimex 30g (MLE, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Cukinia gotowana z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2398.64 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 341.56 g; suma cukrów prostych: 109.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Sól: 5.51 g

piątek 2024-02-02 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g (ORZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana R 90g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Surówka bułgarska z papryką 150g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło roślinne 15g-1szt 1Por (MLE), Szyntka tostowa z kurczątką Drobimex 30g (MLE, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.11 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 280.69 g; suma cukrów prostych: 51.27 g; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; Sól: 7.73 g

piątek 2024-02-02		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 , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g , Orzechy włoskie 30g (ORZ), Roszponka 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pasta z fasoli R 30g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana R 90g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g R 200g , Surówka z kapusty kiszzonej R 150g , Surówka bułgarska z papryką 150g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Sos koperkowy 100ml	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szynka tostowa z kurczątkami Drobimex 30g (MLE, 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: Kiwi 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 319.31 g; suma cukrów prostych: 86.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.24 g; Sól: 7.31 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-03 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, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Pestki Dyni 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml (<i>GLU</i>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2333.11 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 312.18 g; suma cukrów prostych: 68.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; Sól: 5.70 g

sobota 2024-02-03 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, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (<i>MLE</i>), Jarzyny gotowane z olejem 90g, Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por, Pestki Dyni 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Zupa krupnik R 250ml (<i>GLU</i>), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (<i>MLE</i>), pomidor b/s 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2410.33 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 86.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 311.03 g; suma cukrów prostych: 72.18 g; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; Sól: 5.20 g

sobota 2024-02-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (<i>MLE</i>), Jarzyny gotowane z olejem 90g, Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Galaretka mleczna 150ml,	Zupa krupnik R 250ml (<i>GLU</i>), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (<i>MLE</i>), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 0Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.13 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 293.46 g; suma cukrów prostych: 63.04 g; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; Sól: 4.62 g

sobota 2024-02-03 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml (GLU), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, 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 pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2359.18 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; suma cukrów prostych: 67.87 g; Błonnik pokarmowy: 35.93 g; Sól: 5.32 g

sobota 2024-02-03 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Rzodkiew biała 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml (GLU), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, 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: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2333.11 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 312.18 g; suma cukrów prostych: 68.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; Sól: 5.70 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-04		
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, Szynka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem R 250ml (<i>GLU, JAJ</i>), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty czerwonej R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por (<i>JAJ</i>), Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g (<i>MLE</i>), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (<i>GLU, JAJ</i>),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.60 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 286.37 g; suma cukrów prostych: 58.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Sól: 5.93 g

niedziela 2024-02-04		
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, Szynka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Słonecznik, nasiona 30g,	Rosół z makaronem R 250ml (<i>GLU, JAJ</i>), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Szynka beskidzka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>), Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2428.36 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 332.39 g; suma cukrów prostych: 68.78 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; Sól: 6.32 g

niedziela 2024-02-04		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (<i>GLU, MLE</i>),	Rosół z makaronem R 250ml (<i>GLU, JAJ</i>), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Szynka beskidzka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.33 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; suma cukrów prostych: 78.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; Sól: 5.46 g

niedziela 2024-02-04		
Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 50g, Słonecznik, nasiona 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Rosół z makaronem R 250ml (<i>GLU, JAJ</i>), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty czerwonej R 150g (<i>SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Jajko 1szt.(3) 1Por (<i>JAJ</i>), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (<i>GLU, JAJ</i>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,
--------------------------------------	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.54 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 297.81 g; suma cukrów prostych: 55.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Sól: 6.16 g

niedziela 2024-02-04		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka szkolna Bielesz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g , Rukola 10g 1Por , Pomarańcza 100g 1szt ,	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU), Ziemniaki 200g R 200g , Surówka z kapusty kiszzonej R 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g (MLE), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, JAJ), ogórek zielony 50g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2070.49 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 276.73 g; suma cukrów prostych: 50.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sól: 6.49 g