

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-19 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 twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), ogórek zielony 90g, Roszponka 10g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Kompot b/cukru 250ml 250ml, Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Fasolka po bretońsku 300g R 300g (GLU, SEL, GOR, SEZ, S02), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), Surówka z selera i jabłka R 150g, 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: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.74 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 322.08 g; suma cukrów prostych: 66.41 g; Błonnik pokarmowy: 45.08 g; Sól: 5.92 g

poniedziałek 2024-02-19 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, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), mus z dyni 100g, Rukola 10g, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, MLE), ryż na sypko 200g 1Por, Jarzyny gotowane z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 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, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2323.38 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; suma cukrów prostych: 62.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.51 g; Sól: 5.45 g

poniedziałek 2024-02-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, 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), mus z dyni 100g, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, MLE), ryż na sypko 200g 1Por, Surówka z marchwi R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.96 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 323.22 g; suma cukrów prostych: 65.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; Sól: 5.09 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-19		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), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), ogórek zielony 90g, Rukola 10g, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, MLE), Ryż brązowy 200g 1Por, Surówka z selera i jabłka 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, 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]: 2233.57 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 302.58 g; suma cukrów prostych: 51.94 g; Błonnik pokarmowy: 35.60 g; Sól: 5.70 g

poniedziałek 2024-02-19		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, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g, Roszponka 10g, ogórek zielony 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Fasolka po bretońsku 300g R 300g (GLU, SEL, GOR, SEZ, S02), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), Surówka z selera i jabłka R 150g, 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: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.62 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 322.08 g; suma cukrów prostych: 66.41 g; Błonnik pokarmowy: 45.08 g; Sól: 5.92 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-20 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, Polędwica sopočka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z zielonego groszku R 30g, pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (ORZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU), Kurczak duszony 140g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 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, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.25 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; suma cukrów prostych: 69.37 g; Błonnik pokarmowy: 34.16 g; Sól: 5.54 g

wtorek 2024-02-20 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, Polędwica sopočka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, 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, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), brokuły gotowane 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2453.86 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g; suma cukrów prostych: 83.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; Sól: 6.07 g

wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopočka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Roszponka 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), budyń mleczny b/c 150g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2323.23 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; suma cukrów prostych: 97.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; Sól: 4.72 g

wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopočka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z zielonego groszku R 30g, pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (ORZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z warzyw mieszanych R 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, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),
--------------------------------	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2348.18 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g; suma cukrów prostych: 68.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.93 g Sól: 5.84 g

wtorek 2024-02-20		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), Pasta z zielonego groszku R 30g , Połudwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Roszponka 10g , Kakao R b/cukru 250ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por , Ziemniaki 200g R 200g , Bukiet jarzyn z olejem 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 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 , Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2317.53 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; suma cukrów prostych: 69.37 g; Błonnik pokarmowy: 34.16 g; Sól: 5.52 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-21		
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 , Serek wiejski z pomidorem 50g (MLE), Papryka świeża 90g , Szyunka beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Budyń półmięśny 100g 100g (JAJ), Ziemniaki 200g R 200g , Buraczki na zimno R 150g 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt , Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE), 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 , Szyunka 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 warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2372.32 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 341.79 g; suma cukrów prostych: 73.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Sól: 8.29 g

środa 2024-02-21		
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 beszkidzka Bieleś 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), budyń mleczny b/c 150g (MLE),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Budyń półmięśny 100g 100g (JAJ), Ziemniaki 200g R 200g , Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Buraczki na zimno R 150g 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 Bieleś 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), pomidor b/s 50g , Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2453.02 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 362.80 g; suma cukrów prostych: 89.44 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; Sól: 6.09 g

środa 2024-02-21		
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 beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Rukola 10g 1Por , Mus marchewkowy 100g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Budyń półmięśny 100g 100g (JAJ), Ziemniaki 200g R 200g , Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Buraczki na zimno R 150g 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	Herbata b/cukru 250ml 1Por , bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), Szyunka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), pomidor b/s 50g , Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.92 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; suma cukrów prostych: 75.71 g; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; Sól: 5.36 g

środa 2024-02-21		
Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka beszkidzka 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),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Filet gotowany 90g , Ziemniaki 200g R 200g , Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g , 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 , Szyunka 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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ),
----------------------------------	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.65 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; suma cukrów prostych: 54.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; Sól: 8.28 g

środa 2024-02-21		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Papryka świeża 90g , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Szyńka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek wiejski z pomidorem 50g (MLE),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Budyń półmięśny 100g 100g (JAJ), Ziemniaki 200g R 200g , Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE), Buraczki na zimno R 150g 150g , 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 , Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), Szyńka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt , pomidor 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2381.70 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; suma cukrów prostych: 74.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; Sól: 8.30 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-22		
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 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 koperkowa z zacierką 250ml R 1Por (<i>GLU, JAJ</i>), Pierogi leniwe R 200g (<i>JAJ, MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka R 150g, Sos truskawkowy bez cukru 100g 100g (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g 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, Pasta z jaj b/majonezu 30g (<i>JAJ</i>), Galaretka drobiowa R 50g (<i>SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), ogórek kiszony 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]: 2269.79 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; suma cukrów prostych: 75.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.83 g; Sól: 6.38 g

czwartek 2024-02-22		
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, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (<i>MLE</i>), Cukinia gotowana 90g, Roszponka 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Kawa z mlekiem b/c 250ml (<i>MLE</i>),	Zupa koperkowa z zacierką 250ml R 1Por (<i>GLU, JAJ</i>), Pierogi leniwe R 200g (<i>JAJ, MLE</i>), Sos truskawkowy bez cukru 100g 100g (<i>MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka R 150g, Mus jabłko, morela 120g 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>), Galaretka 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 50g (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2412.27 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; suma cukrów prostych: 80.46 g; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; Sól: 5.29 g

czwartek 2024-02-22		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (<i>MLE</i>), Cukinia gotowana z olejem 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Kawa z mlekiem b/c 250ml (<i>MLE</i>), Maślanka 150ml (<i>MLE</i>),	Kompot b/cukru 250ml 250ml, Zupa koperkowa z zacierką 250ml R 1Por (<i>GLU, JAJ</i>), Pierogi leniwe R 200g (<i>JAJ, MLE</i>), Sos truskawkowy bez cukru 100g 100g (<i>MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka R 150g, Mus jabłko, morela 120g 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>), Galaretka 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]: 2253.86 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 327.04 g; suma cukrów prostych: 85.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; Sól: 4.24 g

czwartek 2024-02-22		
Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 120g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica wiśniowa Bielesz 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 koperkowa z zacierką 250ml R 1Por (GLU, JAJ), Kasza pęczak z fasolą i warzywami 300g R 1Por (GLU), Sałata zielona z jogurtem 70g R 1Por (MLE), Mus jabłko, morela 120g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 120g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj b/majonezu 30g (JAJ), Galaretka drobiowa R 50g (SOJ, GOR, SEZ, S02), ogórek kiszony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.08 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; suma cukrów prostych: 57.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.38 g; Sól: 5.95 g

czwartek 2024-02-22 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, Kawa z mlekiem b/c 250ml (MLE), Połudwica wiśniowa Bielesz 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa koperkowa z zacierką 250ml R 1Por (GLU, JAJ), Pierogi leniwe R 200g (JAJ, MLE), Sos truskawkowy bez cukru 100g 100g (MLE), Mus jabłko, morela 120g 1szt, Surówka z marchwi i jabłka R 150g,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretka drobiowa R 50g (SOJ, GOR, SEZ, S02), Pasta z jaj b/majonezu 30g (JAJ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.60 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 329.68 g; suma cukrów prostych: 75.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; Sól: 4.78 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-23 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/c 250ml R 1Por, Orzechy włoskie 30g (ORZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU), Morszczuk smażony R 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g R 200g, Marchewka z groszkiem R 150g 150g (GLU), 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, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szynka tostowa z kurczątką Drobimex 30g (MLE, GOR), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ), Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2390.00 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; suma cukrów prostych: 86.95 g; Błonnik pokarmowy: 37.65 g; Sól: 6.09 g

piątek 2024-02-23 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, Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g, Roszponka 10g 1Por, II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU), Miruna gotowana 90g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g R 200g, Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Marchewka zagęszczana R 150g (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurczątką Drobimex 30g (MLE, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Cukinia gotowana z olejem 50g, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2458.52 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 345.51 g; suma cukrów prostych: 91.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.15 g; Sól: 6.47 g

piątek 2024-02-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, 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, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Galaretka mleczna 150ml, II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU), Miruna gotowana 90g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g R 200g, Marchewka zagęszczana R 150g (GLU), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka 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), Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.02 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; suma cukrów prostych: 92.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Sól: 5.77 g

piątek 2024-02-23 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, II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU), Miruna gotowana 90g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z ogórków zielonych 150g (SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurczątką Drobimex 30g (MLE, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2291.47 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 302.96 g; suma cukrów prostych: 47.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sól: 6.69 g

piątek 2024-02-23		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, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g, Orzechy włoskie 30g (ORZ), Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU), Miruna gotowana 90g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g R 200g, Marchewka z groszkiem R 150g 150g (GLU), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml	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]: 2226.09 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 335.16 g; suma cukrów prostych: 88.52 g; Błonnik pokarmowy: 37.04 g; Sól: 6.24 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-24 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, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Pestki Dyni 30g,	Zupa ziemniaczana R 1Por (<i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), Pulpet gotowany R 90g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Ryż brązowy 200g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z kap.pekińskiej 150g(3,9,10) 1Por, 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: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.33 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; suma cukrów prostych: 61.64 g; Błonnik pokarmowy: 35.04 g; Sól: 5.41 g

sobota 2024-02-24 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>), Twarożek z ziołami 50g 50g (<i>MLE</i>), Jarzyny gotowane z olejem 90g, Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por, Pestki Dyni 30g, Zupa mleczna z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>),	Pulpet gotowany R 90g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), ryż na sypko 200g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 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, pieczeń z warzywami 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Maślanka 150ml (<i>MLE</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: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2400.80 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; suma cukrów prostych: 76.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sól: 5.58 g

sobota 2024-02-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 120g (<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>), Zupa mleczna z makaronem 250ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>),	Zupa ziemniaczana R 1Por (<i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), Pulpet gotowany R 90g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), ryż na sypko 200g 1Por, Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (<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, 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: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2255.97 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 317.37 g; suma cukrów prostych: 63.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g; Sól: 4.49 g

sobota 2024-02-24 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, Szyńka 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 ziemniaczana R 1Por (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Ryż brązowy 200g 1Por, Surówka z kap.pekińskiej 150g(3,9,10) 1Por, 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]: 2160.36 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 305.46 g; suma cukrów prostych: 56.81 g; Błonnik pokarmowy: 36.62 g; Sól: 4.82 g

sobota 2024-02-24 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), Szyńka 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 ziemniaczana R 1Por (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Ryż brązowy 200g 1Por, Surówka z kap.pekińskiej 150g(3,9,10) 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), 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), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (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]: 2180.41 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; suma cukrów prostych: 62.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.04 g; Sól: 4.66 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-25		
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, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ), Kotlet schabowy 90g R 1Por (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml, 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, Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Rzodkiew biała 50g, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, JAJ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2407.87 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; suma cukrów prostych: 59.28 g; Błonnik pokarmowy: 34.54 g; Sól: 6.26 g

niedziela 2024-02-25		
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, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, 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),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU), Ziemniaki 200g R 200g, szpinak gotowany 150g (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 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, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, Słonecznik, nasiona 30g,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.74 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 332.79 g; suma cukrów prostych: 55.31 g; Błonnik pokarmowy: 35.58 g; Sól: 6.35 g

niedziela 2024-02-25		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Płatki owsiane na wodzie z jabłkiem(1) 1Por (GLU), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU), Ziemniaki 200g R 200g, szpinak gotowany 150g (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, 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, SEZ, S02), Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2367.39 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 358.20 g; suma cukrów prostych: 72.74 g; Błonnik pokarmowy: 39.06 g; Sól: 5.39 g

niedziela 2024-02-25		
Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 50g, Słonecznik, nasiona 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ), Roladka ze schabu 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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 twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Rzodkiew biała 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, JAJ),
--------------------------------------	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2373.16 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 321.21 g; suma cukrów prostych: 54.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.43 g; Sól: 6.79 g

niedziela 2024-02-25		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 , Szyunka 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 , Papryka świeża 90g ,	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU), Ziemniaki 200g R 200g , Salatką z kapusty czerwonej R 150g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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 ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, JAJ), Rzodkiew biała 50g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.27 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 299.44 g; suma cukrów prostych: 62.96 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; Sól: 6.19 g