

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twarożek z chrzanem 50g ( <b>MLE, S02</b> ), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), ogórek zielony 90g , Roszponka 10g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml , Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchwi R 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		<b>Posiłek nocny:</b> Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2246.86 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 294.73 g; suma cukrów prostych: 61.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; Sól: 5.97 g

<b>poniedziałek 2024-03-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), mus z dyni 100g , Rukola 10g , Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Makaron z mięsem i warzywami R 300g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z marchwi R 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , kalefior gotowany z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		<b>Posiłek nocny:</b> Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2375.25 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 317.84 g; suma cukrów prostych: 68.75 g; Błonnik pokarmowy: 37.45 g; Sól: 5.70 g

<b>poniedziałek 2024-03-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), mus z dyni 100g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Makaron z mięsem i warzywami R 300g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z marchwi R 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , kalefior gotowany z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		<b>Posiłek nocny:</b> Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2308.84 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; suma cukrów prostych: 79.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.67 g; Sól: 4.85 g

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-18		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Twarożek z chrzanem 50g ( <b>MLE, S02</b> ), ogórek zielony 90g, Rukola 10g, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchwi R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2314.74 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 87.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 297.43 g; suma cukrów prostych: 52.83 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; Sól: 6.43 g

poniedziałek 2024-03-18		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z chrzanem 50g ( <b>MLE, S02</b> ), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Roszponka 10g, ogórek zielony 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchwi R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2246.74 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 294.73 g; suma cukrów prostych: 61.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; Sól: 5.97 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-03-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z zielonego groszku R 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kurczak duszony 140g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z rzodkwi białej R 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2239.06 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 282.71 g; suma cukrów prostych: 68.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Sól: 5.71 g

<b>wtorek 2024-03-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), brokuły gotowane 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2361.88 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; suma cukrów prostych: 81.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; Sól: 6.13 g

<b>wtorek 2024-03-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), budyń mleczny b/c 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2230.22 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; suma cukrów prostych: 94.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; Sól: 4.97 g

<b>wtorek 2024-03-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopočka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z zielonego groszku R 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z rzodkwi białej R 150g, Mus jabłko,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2299.88 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 299.60 g; suma cukrów prostych: 68.94 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; Sól: 5.98 g

wtorek 2024-03-19	Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)	
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Pasta z zielonego groszku R 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Polędwica sopočka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), pomidor 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z rzodkwi białej R 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2229.88 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 283.20 g; suma cukrów prostych: 68.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Sól: 5.70 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Papryka świeża 90g , Szynka beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki na zimno R 150g 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Sos chrzanowy	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2262.18 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 316.66 g; suma cukrów prostych: 70.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; Sól: 8.02 g

<b>środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szynka beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Mus marchewkowy 100g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Buraczki na zimno R 150g 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru	Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g , Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g ( <b>GLU, SKR, RYB</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2399.20 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; suma cukrów prostych: 83.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; Sól: 6.50 g

<b>środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szynka beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Rukola 10g 1Por , Mus marchewkowy 100g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Buraczki na zimno R 150g 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g	Herbata b/cukru 250ml 1Por , bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), pomidor b/s 50g , Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g ( <b>GLU, SKR, RYB</b> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2363.00 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 342.80 g; suma cukrów prostych: 84.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; Sól: 5.85 g

<b>środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Bulka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Papryka świeża 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Filet gotowany 90g, Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2182.69 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 281.41 g; suma cukrów prostych: 52.55 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; Sól: 8.13 g

środa 2024-03-20	Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)	
Bulka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Papryka świeża 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Szynka beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Budyń półmieszny 100g 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos chrzanowy 100ml ( <b>GLU, MLE, S02</b> ), Buraczki na zimno R 150g 150g ( <b>SEL,</b>	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pomidor 100g,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2271.56 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; suma cukrów prostych: 71.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; Sól: 8.03 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, ogórek zielony 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Barszcz z fasolą R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Grysik z masłem i cynamonem 300g R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <b>MLE, SEL</b> ), ogórek kiszony 50g, herbata b/c 250ml ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2167.09 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 298.63 g; suma cukrów prostych: 75.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; Sól: 6.39 g

<b>czwartek 2024-03-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Cukinia gotowana 90g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 10g 1Por, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Grysik z masłem i cynamonem 300g R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 100g ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2314.43 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 297.68 g; suma cukrów prostych: 82.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; Sól: 6.02 g

<b>czwartek 2024-03-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Cukinia gotowana 90g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Grysik z masłem i cynamonem 300g R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2225.42 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 298.34 g; suma cukrów prostych: 79.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; Sól: 5.11 g

<b>czwartek 2024-03-21</b>	<b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>
----------------------------	---

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Roszponka 10g, ogórek zielony 90g, Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ryż brązowy z fasolą i warzywami 1Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, S02, LUB</b> ), Surówka bułgarska z papryką 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 120g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <b>MLE, SEL</b> ), ogórek kiszony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2234.54 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; suma cukrów prostych: 66.41 g; Błonnik pokarmowy: 42.60 g; Sól: 6.36 g

czwartek 2024-03-21	Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)	
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Roszponka 10g, Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Barszcz z fasolą R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB</b> ), Grysik z masłem i cynamonem 300g R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <b>MLE, SEL</b> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g,
<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2179.77 kcal; Białko ogółem: 80.32 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 296.95 g; suma cukrów prostych: 75.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; Sól: 5.45 g



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Morszczuk smażony R 90g ( <b>GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g, Mus	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2427.40 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 340.04 g; suma cukrów prostych: 84.41 g; Błonnik pokarmowy: 36.46 g; Sól: 6.01 g

<b>piątek 2024-03-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roszponka 10g 1Por,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Marchewka zagęszczana R 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy	Chleb 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z olejem 50g ( <b>SEL</b> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2422.11 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 347.66 g; suma cukrów prostych: 92.25 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; Sól: 6.50 g

<b>piątek 2024-03-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Galaretki owocowa 150g ( <b>GLU, GOR</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Marchewka zagęszczana R 150g ( <b>GLU</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z olejem 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2245.61 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; suma cukrów prostych: 92.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sól: 5.77 g

<b>piątek 2024-03-22</b>	<b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>
--------------------------	---

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g, Mus jabłkowy	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
<b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100g 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2328.06 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 314.37 g; suma cukrów prostych: 51.48 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; Sól: 7.01 g

piątek 2024-03-22		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), pomidor 90g, Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
<b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100g 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2232.81 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 327.75 g; suma cukrów prostych: 85.99 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; Sól: 6.16 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Zupa ziemniaczana R 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet gotowany R 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 305.60 g; suma cukrów prostych: 61.64 g; Błonnik pokarmowy: 35.04 g; Sól: 5.41 g

<b>sobota 2024-03-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Jarzyny gotowane z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Pulpet gotowany R 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ryż na sypko 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2400.40 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 334.43 g; suma cukrów prostych: 76.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; Sól: 5.57 g

<b>sobota 2024-03-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 120g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Jarzyny gotowane z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa ziemniaczana R 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet gotowany R 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ryż na sypko 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 0Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2304.82 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; suma cukrów prostych: 62.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; Sól: 4.48 g

<b>sobota 2024-03-23</b>	<b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>
--------------------------	---

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa ziemniaczana R 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet gotowany R 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2164.44 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 306.03 g; suma cukrów prostych: 56.81 g; Błonnik pokarmowy: 36.62 g; Sól: 4.82 g

sobota 2024-03-23	Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)	
chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa ziemniaczana R 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet gotowany R 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2184.49 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 306.62 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
<b>niedziela 2024-03-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski z pomidorem 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Kotlet schabowy 90g R 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 50g, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2275.05 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 86.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 283.25 g; suma cukrów prostych: 57.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; Sól: 6.17 g

<b>niedziela 2024-03-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g ( <b>MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), szpinak gotowany 150g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru	Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2266.64 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; suma cukrów prostych: 54.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.53 g; Sól: 6.40 g

<b>niedziela 2024-03-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g ( <b>MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Płatki owsiane na wodzie z jabłkiem(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), szpinak gotowany 150g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2246.29 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 323.28 g; suma cukrów prostych: 65.66 g; Błonnik pokarmowy: 35.81 g; Sól: 5.44 g

<b>niedziela 2024-03-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 50g, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roladka ze schabu 90g 1Por ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <b>MLE</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),

Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2251.42 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 293.01 g; suma cukrów prostych: 53.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.11 g; Sól: 6.76 g

niedziela 2024-03-24			Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka szkolna Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z pomidorem 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Rukola 10g 1Por , Papryka świeża 90g ,			Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ,		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,			Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ), Rzodkiew biała 50g ,		
			Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2073.45 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 271.58 g; suma cukrów prostych: 61.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; Sól: 6.09 g