

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), ogórek zielony 90g , Roszponka 10g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Leczo z cukini z mięsem drobiowym, papryką i pieczarkami 300g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z selera i jabłka R 150g (MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2204.70 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 280.39 g; suma cukrów prostych: 66.30 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g; Sól: 6.45 g

poniedziałek 2024-07-08 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Marchewka baby z olejem 90g , Rukola 10g , Zupa mleczna z makaronem 250ml (GLU, JAJ, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Leczo z cukini z mięsem drobiowym 300g 300g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), kalafior gotowany z olejem 150g , Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.49 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 317.09 g; suma cukrów prostych: 74.37 g; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; Sól: 7.17 g

poniedziałek 2024-07-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Marchewka baby z olejem 90g , Zupa mleczna z makaronem 250ml (GLU, JAJ, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Leczo z cukini z mięsem drobiowym 300g 300g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), kalafior gotowany z olejem 150g , Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.99 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 292.00 g; suma cukrów prostych: 74.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; Sól: 6.04 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-07-08 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), ogórek zielony 90g, Rukola 10g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Leczo z cukini z mięsem drobiowym, papryką i pieczarkami 300g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z selera i jabłka R 150g (MLE, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Nektaryna 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.74 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g; suma cukrów prostych: 66.34 g; Błonnik pokarmowy: 34.92 g; Sól: 6.62 g

poniedziałek 2024-07-08 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Roszponka 10g, ogórek zielony 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Leczo z cukini z mięsem drobiowym, papryką i pieczarkami 300g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z selera i jabłka R 150g (MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.18 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 277.97 g; suma cukrów prostych: 64.96 g; Błonnik pokarmowy: 36.61 g; Sól: 6.45 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), pomidor 90g , Roszponka 10g 1Por , Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak duszony 140g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), ogórek zielony 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.89 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 300.68 g; suma cukrów prostych: 84.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; Sól: 5.64 g

wtorek 2024-07-09 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), pomidor 90g , Roszponka 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Kakao R b/cukru 250ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), kalfior gotowany z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2421.38 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 314.05 g; suma cukrów prostych: 84.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; Sól: 6.00 g

wtorek 2024-07-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Roszponka 10g 1Por , pomidor b/s 90g , Kakao R b/cukru 250ml (MLE), budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), kalfior gotowany z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2244.62 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 293.84 g; suma cukrów prostych: 98.32 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; Sól: 5.05 g

wtorek 2024-07-09	Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
-------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.01 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 303.02 g; suma cukrów prostych: 73.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; Sól: 5.90 g

wtorek 2024-07-09 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Roszponka 10g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2279.71 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 301.17 g; suma cukrów prostych: 84.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; Sól: 5.62 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (MLE), Salatką z kapusty pekińskiej 90g 1Por , Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Papryka faszerowana 200g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z cukini 150g 1Por , Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.67 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; suma cukrów prostych: 71.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; Sól: 7.63 g;

środa 2024-07-10 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), mus z dyni 100g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Budyń półmięśny 100g 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Buraczki na zimno 150g 1Por (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), pomidor b/s 50g , Salatką z rybą gotowaną 100g 100g (GLU, SKR, RYB), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2422.80 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 350.02 g; suma cukrów prostych: 83.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; Sól: 5.82 g

środa 2024-07-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rukola 10g 1Por , mus z dyni 100g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, LUB),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Budyń półmięśny 100g 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Surówka z cukini 150g 1Por , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Herbata b/cukru 250ml 1Por , bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor b/s 50g , Salatką z rybą gotowaną 100g 100g (GLU, SKR, RYB),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2306.97 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; suma cukrów prostych: 78.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sól: 4.98 g

środa 2024-07-10	Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Bulka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (MLE), Salatka z kapusty pekińskiej 90g 1Por, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Papryka faszerowana 200g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z cukini 150g 1Por, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2217.62 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g; suma cukrów prostych: 58.90 g; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; Sól: 7.75 g

środa 2024-07-10 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Bulka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Salatka z kapusty pekińskiej 90g 1Por, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Szynka beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Papryka faszerowana 200g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Surówka z cukini 150g 1Por, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor 100g,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.65 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 324.33 g; suma cukrów prostych: 71.98 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; Sól: 7.64 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (MLE), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Papryka świeża 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Makaron pełnoziarnisty 220g z serem 75g i masłem 1Por (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka R 150g (SEL, GOR), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (MLE), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Nektaryna 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2314.79 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 319.30 g; suma cukrów prostych: 76.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; Sól: 5.43 g

czwartek 2024-07-11 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wieśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Cukinia gotowana 90g (SEL), Roszponka 10g 1Por, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Makaron 220g z serem 75g i masłem 1Por (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka R 150g (SEL, GOR), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Mus szpinakowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE),
II Śniadanie: Nektaryna 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2254.29 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 291.24 g; suma cukrów prostych: 77.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; Sól: 4.73 g

czwartek 2024-07-11 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wieśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Cukinia gotowana 90g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, MLE),	Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Makaron 220g z serem 75g i masłem 1Por (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka R 150g (SEL, GOR), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Mus szpinakowy 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Nektaryna 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2342.88 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; suma cukrów prostych: 88.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; Sól: 4.78 g

czwartek 2024-07-11	Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
---------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Roszponka 10g, Salátka z kapusty pekińskiej 90g 1Por, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Pestki Dyni 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Barszcz z ziemniakami R 250ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Makaron pełnoziarnisty 220g z serem 75g i masłem 1Por (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka R 150g (<i>SEL, GOR</i>), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),	chleb żytni 120g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g (<i>MLE, SEL</i>), Rzodkiew biała 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Nektaryna 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.23 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 323.88 g; suma cukrów prostych: 71.97 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; Sól: 5.66 g

czwartek 2024-07-11 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb 40g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Roszponka 10g, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Papryka świeża 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Pestki Dyni 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (<i>GLU, MLE</i>),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Makaron pełnoziarnisty 220g z serem 75g i masłem 1Por (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka R 150g (<i>SEL, GOR</i>), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (<i>MLE</i>),	Chleb 40g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (<i>MLE</i>), rzodkiewka 50g 1Por,
II Śniadanie: Nektaryna 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.37 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 316.14 g; suma cukrów prostych: 74.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; Sól: 5.35 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g , Roszponka 10g 1Por , Herbata bez cukru 250ml 1Por , Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Morszczuk smażony R 90g (GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ),
II Śniadanie: arbuz 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2384.47 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; suma cukrów prostych: 87.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; Sól: 5.79 g

piątek 2024-07-12 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, 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 (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Roszponka 10g 1Por ,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: arbuz 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2342.42 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 321.08 g; suma cukrów prostych: 80.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; Sól: 5.94 g

piątek 2024-07-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, 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), Maślanka 150ml (MLE),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: arbuz 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.82 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 313.83 g; suma cukrów prostych: 87.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.80 g; Sól: 5.00 g;

piątek 2024-07-12 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g , Roszponka 10g 1Por , Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g , Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: morela 100g ,		Posiłek nocny: Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ),
-----------------------------	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2323.21 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 316.31 g; suma cukrów prostych: 53.07 g; Błonnik pokarmowy: 35.17 g; Sól: 6.88 g

piątek 2024-07-12 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), pomidor 90g , Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Roszponka 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g , Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szynka łostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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: arbuz 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.16 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; suma cukrów prostych: 88.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.88 g; Sól: 6.03 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa ziemniaczana R 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (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]: 2219.22 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; suma cukrów prostych: 62.88 g; Błonnik pokarmowy: 36.10 g; Sól: 5.44 g

sobota 2024-07-13 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (GLU, MLE),	Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), ryż na sypko 200g 1Por (GLU), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Maślanka 150ml (MLE), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2415.75 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; suma cukrów prostych: 75.16 g; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; Sól: 5.52 g

sobota 2024-07-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 120g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana R 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), ryż na sypko 200g 1Por (GLU), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 0Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.62 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; suma cukrów prostych: 64.00 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Sól: 4.51 g

sobota 2024-07-13 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa ziemniaczana R 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, 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]: 2173.24 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; suma cukrów prostych: 58.05 g; Błonnik pokarmowy: 37.68 g; Sól: 4.85 g

sobota 2024-07-13 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa ziemniaczana R 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, 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]: 2193.29 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; suma cukrów prostych: 63.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.10 g; Sól: 4.69 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z pomidorem 50g (MLE), Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Kotlet schabowy 90g R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), rzodkiewka 50g 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2251.22 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 286.69 g; suma cukrów prostych: 58.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; Sól: 6.20 g

niedziela 2024-07-14 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z pomidorem bez skóry 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, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), szpinak gotowany 150g (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.73 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 312.84 g; suma cukrów prostych: 58.24 g; Błonnik pokarmowy: 37.19 g; Sól: 6.58 g

niedziela 2024-07-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g (MLE), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Płatki owsiane na mleku z jabłkiem 150g 1Por (GLU, MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	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 z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), szpinak gotowany 150g (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Bukiet jarzyn z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.93 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 314.77 g; suma cukrów prostych: 78.56 g; Błonnik pokarmowy: 36.45 g; Sól: 4.90 g

niedziela 2024-07-14 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z pomidorem 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g 1Por (SEL), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (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), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2176.45 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 280.35 g; suma cukrów prostych: 62.22 g; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; Sól: 6.42 g

niedziela 2024-07-14 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Chleb 40g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleś 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski z pomidorem 50g (<i>MLE</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Słonecznik, nasiona 30g (<i>OZI, ORZ, SEZ</i>), Rukola 10g 1Por , Papryka świeża 90g , Płatki owsiane na mleku z jabłkiem 150g 1Por (<i>GLU, MLE</i>),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (<i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),	Chleb 40g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (<i>MLE</i>), Jajko 1szt.(3) 1Por (<i>JAJ</i>), Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (<i>GLU, SOJ</i>), rzodkiewka 50g 1Por , Herbata bez cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2333.02 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; suma cukrów prostych: 79.48 g; Błonnik pokarmowy: 42.00 g; Sól: 6.19 g