

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-16 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 , Mix sałat 10g , Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	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]: 2093.71 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 279.12 g; suma cukrów prostych: 67.17 g; Błonnik pokarmowy: 37.16 g; Sól: 6.49 g

poniedziałek 2024-09-16 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Poledwica premium Cedrob 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 , Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), 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]: 2220.05 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g; suma cukrów prostych: 63.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; Sól: 6.93 g

poniedziałek 2024-09-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Poledwica premium Cedrob 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]: 2144.55 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 291.82 g; suma cukrów prostych: 74.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; Sól: 6.06 g

poniedziałek 2024-09-16 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 twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), ogórek zielony 90g , Rukola 10g , Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), 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, 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 1szt. 1szt ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.39 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; suma cukrów prostych: 74.99 g; Błonnik pokarmowy: 36.52 g; Sól: 6.80 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-16		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 , Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Mix sałat 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), Szyńka 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]: 2084.19 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 276.70 g; suma cukrów prostych: 65.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; Sól: 6.49 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-09-17 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, Mix sałat 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), II Śniadanie: Banan 100g 1Por,	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 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka 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, Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.39 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 300.68 g; suma cukrów prostych: 84.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; Sól: 5.64 g

wtorek 2024-09-17 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, Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Banan 100g 1Por,	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, Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 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 2024-09-17 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), Mix sałat 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Koktajl truskawkowy bez cukru 150g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), II Śniadanie: Banan 100g 1Por,	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, Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.61 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 291.63 g; suma cukrów prostych: 92.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; Sól: 5.07 g

wtorek 2024-09-17 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
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, Mix sałat 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,	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, Szyunka 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, Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2276.51 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 303.02 g; suma cukrów prostych: 73.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; Sól: 5.90 g

wtorek 2024-09-17	Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
--------------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

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), Mix sałat 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	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]: 2266.21 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.99 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 2024-09-18 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), Sałatka 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),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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), Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Śliwka 100g,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.60 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 311.32 g; suma cukrów prostych: 71.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; Sól: 7.68 g

środa 2024-09-18 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 kaszą jęczmienną 250ml (GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, ŁUB), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), mus z dyni 100g,	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Budyń półmiesny 100g 100g (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), 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), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g (GLU, SKR, RYB), 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]: 2311.48 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; suma cukrów prostych: 81.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; Sól: 6.15 g

środa 2024-09-18 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), budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Budyń półmiesny 100g 100g (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), 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), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Sałatka 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]: 2136.08 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 303.23 g; suma cukrów prostych: 84.61 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; Sól: 5.75 g

środa 2024-09-18 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (MLE), Sałatka z kapusty pekińskiej 90g 1Por, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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), Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Śliwka 100g,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2146.62 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 290.58 g; suma cukrów prostych: 58.33 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Sól: 7.81 g

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-09-18			Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (<i>GLU</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Sałatka z kapusty pekińskiej 90g 1Por , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Szynka beskidzka Bielesz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,		Żurek na maślanec 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Papryka faszerowana 200g 1Por (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z cukini 150g 1Por , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 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 , Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (<i>MLE</i>), Szynka szkolna Bielesz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (<i>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidory koktajlowe 50g ,	
II Śniadanie: Śliwka 100g ,				Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawłona 1szt (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.08 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 308.89 g; suma cukrów prostych: 69.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; Sól: 7.68 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-19 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, ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Nektaryna 1szt. 1szt,	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 z groszkiem zielonym b.soli 50g (MLE, SEL), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.10 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 325.87 g; suma cukrów prostych: 79.03 g; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; Sól: 5.43 g

czwartek 2024-09-19 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Cukinia gotowana 90g (SEL), Mix sałat 10g 1Por, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Nektaryna 1szt. 1szt,	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 (SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2291.54 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 300.20 g; suma cukrów prostych: 84.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sól: 4.73 g;

czwartek 2024-09-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa 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), Mix sałat 10g 1Por, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Nektaryna 1szt. 1szt,	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 (SEL, GOR), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2380.13 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; suma cukrów prostych: 94.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; sól: 4.78 g

czwartek 2024-09-19 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g (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, Mix sałat 10g, ogórek zielony 90g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), II Śniadanie: Nektaryna 1szt. 1szt,	Barszcz z ziemniakami R 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 żytni 120g (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 z groszkiem zielonym b.soli 50g (MLE, SEL), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2326.70 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; suma cukrów prostych: 77.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; Sól: 5.58 g;

czwartek 2024-09-19	Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
----------------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Mix sałat 10g, Polędwica wiśniowa Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, ogórek zielony 90g, 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),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g (MLE, SEL), rzodkiewka 50g 1Por,
II Śniadanie: Nektaryna 1szt. 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2257.68 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 322.70 g; suma cukrów prostych: 76.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Sól: 5.34 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-20 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 , Mix sałat 10g 1Por , Herbata bez cukru 250ml 1Por , Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), II Śniadanie: arbuz 100g ,	ZUPA grysikowa na wywarze robioowo-warzywnym 250g (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), Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g (JAJ, MLE), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ), Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2416.41 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 334.91 g; suma cukrów prostych: 87.20 g; Błonnik pokarmowy: 35.04 g; Sól: 5.43 g

piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor b/s 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Mix sałat 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , II Śniadanie: arbuz 100g ,	ZUPA grysikowa na wywarze robioowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Dorsz gotowany 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS pietruszkowy 100ml 100ml (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 , Połędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), brokuły gotowane z olejem 50g , Sok owocowy 200ml Sady Wincenta 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2184.30 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 306.35 g; suma cukrów prostych: 79.19 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; Sól: 5.35 g

piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Miód 1szt , pomidor b/s 90g , Mix sałat 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Maślanka 150ml (MLE), II Śniadanie: arbuz 100g ,	ZUPA grysikowa na wywarze robioowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), SOS pietruszkowy 100ml 100ml (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 , Białko jaja 30g 1Por (JAJ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), brokuły gotowane z olejem 50g , Sok owocowy 200ml Sady Wincenta 1szt , Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2135.05 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; suma cukrów prostych: 86.74 g; Błonnik pokarmowy: 20.98 g; Sól: 3.29 g

piątek 2024-09-20 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 , Mix sałat 10g 1Por , Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por , II Śniadanie: Śliwka 100g ,	ZUPA grysikowa na wywarze robioowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Dorsz gotowany 90g (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 , Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g (JAJ, MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Posiłek nocny: Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.80 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 292.03 g; suma cukrów prostych: 59.81 g; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; Sól: 6.01 g

piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

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), Mix салат 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	ZUPA grysikowa na wywarze robioowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Dorsz gotowany 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g , SOS pietruszkowy 100ml 100ml (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), Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g (JAJ, MLE), 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 ,		Posilek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2255.90 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 322.88 g; suma cukrów prostych: 88.78 g; Błonnik pokarmowy: 34.53 g; Sól: 5.67 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-21 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, Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, 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 koperkowy 100ml R 1Por (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]: 2195.47 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; suma cukrów prostych: 59.81 g; Błonnik pokarmowy: 35.79 g; Sól: 5.24 g

sobota 2024-09-21 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), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, 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), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Cukinia gotowana 150g (SEL), 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]: 2295.45 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; suma cukrów prostych: 68.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Sól: 5.32 g

sobota 2024-09-21 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 szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, 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), Cukinia gotowana 150g (SEL), Sos koperkowy 100ml R 1Por (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]: 2181.52 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 323.08 g; suma cukrów prostych: 61.37 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; Sól: 4.30 g

sobota 2024-09-21 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
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 szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, 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]: 2152.54 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 302.88 g; suma cukrów prostych: 57.88 g; Błonnik pokarmowy: 37.49 g; Sól: 4.83 g

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-09-21 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 , Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rzodkiew biała 90g , Mix sałat 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Pestki Dyni 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pulpet gotowany R 90g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ryż brązowy 200g 1Por (<i>GLU</i>), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por , Sos koperkowy 100ml R 1Por (<i>GLU, MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 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 , Pieczeń z pieczarkami R 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i>), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (<i>MLE</i>), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawłona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2169.54 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 303.04 g; suma cukrów prostych: 60.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.79 g; Sól: 4.49 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-22 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 OSM Radomsko 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), II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,	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), Mizeria bez soli 150g 1Por (GLU, 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, Szynka beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), 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, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2133.85 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 280.34 g; suma cukrów prostych: 57.43 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Sól: 6.95 g

niedziela 2024-09-22 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 OSM Radomsko 50g (MLE), kaliafor gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	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), Buraczki z jabłkiem 150g 100g, 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 beszkidzka 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, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.06 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 294.17 g; suma cukrów prostych: 73.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.73 g; Sól: 6.12 g

niedziela 2024-09-22 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 OSM Radomsko 50g (MLE), kaliafor gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Ryż na mleku z musiem truskawkowym 150g 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,	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), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, 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 beszkidzka 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, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.39 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 307.88 g; suma cukrów prostych: 90.87 g; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; Sól: 5.23 g

niedziela 2024-09-22 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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 OSM Radomsko 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, II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,	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), Mizeria bez soli 150g 1Por (GLU, 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), Szynka beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Posiłek nocny: Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2059.08 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 274.00 g; suma cukrów prostych: 60.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; Sól: 7.17 g

niedziela 2024-09-22 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Rukola 10g 1Por , Papryka świeża 90g , Ryż na mleku z musem truskawkowym 150g 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	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), Mizeria bez soli 150g 1Por (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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 , Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Szynka beskidzka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ), 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]: 2123.70 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.31 g;
Węglowodany ogółem: 306.06 g; suma cukrów prostych: 72.59 g; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; Sól: 7.02 g