

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-30                      Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
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, Galaretką drobiowa bez soli 50g ( <i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g, Pestki Dyni 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Gulasz drobiowy 200g 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <i>GLU</i> ), Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g ( <i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 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, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Jajko 1szt. 1Por ( <i>JAJ</i> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2195.11 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 293.34 g; suma cukrów prostych: 56.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; Sól: 5.27 g;

poniedziałek 2024-09-30                      Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretką drobiowa bez soli 50g ( <i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Marchewka baby z olejem 90g, Rukola 10g, budyń mleczny bez cukru 150g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Gulasz drobiowy 200g 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ryż 200g na sypko 1Por ( <i>GLU</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <i>SEL, GOR</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	Chleb 80g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml ( <i>MLE</i> ),
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2268.56 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 319.66 g; suma cukrów prostych: 85.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; Sól: 6.32 g;

poniedziałek 2024-09-30                      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretką drobiowa bez soli 50g ( <i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Marchewka baby z olejem 90g, budyń mleczny bez cukru 150g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Gulasz drobiowy 200g 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ryż 200g na sypko 1Por ( <i>GLU</i> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <i>SEL, GOR</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ),	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), 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 ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2104.26 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 286.32 g; suma cukrów prostych: 78.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; Sól: 5.46 g;

poniedziałek 2024-09-30 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Galaretką drobiową bez soli 50g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ogórek zielony 90g, Rukola 10g, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Gulasz drobiowy 200g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 120g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Śliwka 100g,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2224.44 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 301.83 g; suma cukrów prostych: 55.01 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; Sól: 5.47 g

poniedziałek 2024-09-30 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretką drobiową bez soli 50g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Mix sałat 10g, ogórek zielony 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Gulasz drobiowy 200g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 120g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2161.44 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g; suma cukrów prostych: 53.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.44 g; Sól: 5.16 g

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-01                      Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
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 Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <i>SEL, GOR</i> ), pomidor 90g , Mix sałat 10g 1Por , Kakao R b/cukru 250ml ( <i>MLE</i> ), Orzechy włoskie 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa pomidorowa z zacierką na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Kurczak duszony 140g 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</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 jabłko, morela 120g Agiberia 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 , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <i>SKR, RYB, MLE</i> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <i>SEL</i> ),

<p>chleb żytni 140g (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b>),  Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopocka Bieleśz  30g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b>), Pasta z  zielonego groszku bez soli 30g (<b>SEL, GOR</b>), pomidor 90g  , Mix sałat 10g 1Por , Kakao R b/cukru 250ml (<b>MLE</b>),  Orzechy włoskie 30g (<b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b>), jogurt  naturalny 100g Mlekovita 1Por (<b>MLE</b>),</p>	<p>Zupa pomidorowa z zacierką na wywarze  drobiowo-warzywnym 250ml (<b>GLU, JAJ,  SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b>),  Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por  (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL,  GOR, SEZ</b>), Ziemniaki z ziołami 200g  (<b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,  S02</b>), Surówka z kapusty czerwonej R 150g  (<b>SEL</b>), Mus jabłko, morela 120g Agiberia  1szt (<b>MLE</b>), Kompot b/cukru 250ml 250ml  (<b>SEL</b>)</p>	<p>chleb żytni 140g (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b>),  Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana  Duda 30g (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pasta twarogowa z  rybą gotowaną bez soli 50g (<b>SKR, RYB, MLE</b>), Papryka  świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt ,</p>		<p><b>Posiłek nocny:</b> sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (<b>SEL</b>),</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2256.58 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 300.59 g; suma cukrów prostych: 75.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; Sól: 5.88 g

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-02                      Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
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 , Polędwica premium Cedrob  30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek wiejski ze szczypiorkiem  50g ( <i>MLE</i> ), Rzodkiew biała 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym  250ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por ( <i>GLU, JAJ, 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> ), Marchewka baby z olejem  150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 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 , Szynka szkolna Bieleisz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <i>MLE</i> ), Pomidory koktajlowe  50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <i>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g 1Por ,		<b>Posiłek nocny:</b> Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona  1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2172.68 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; suma cukrów prostych: 66.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; Sól: 7.74 g

<div> <div>środa 2024-10-02</div> <div>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</div> </div>		
<p>Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (<b>GLU</b>), bułka kanapkowa 50g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b>), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski z koperkiem 50g (<b>MLE</b>), Połędwica premium Cedrob 30g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Rukola 10g 1Por , Mus z buraka 100g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<b>MLE</b>), Grysik z masłem i cynamonem 150g 1Por (<b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b>),</p>	<p>Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (<b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b>), Pulpet gotowany drobiowy R 90g (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b>), Ziemniaki z ziołami 200g (<b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b>), Sos pomidorowy R 100ml (<b>GLU, MLE</b>), Marchewka baby z olejem 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<b>MLE</b>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<b>SEL</b>),</p>	<p>Herbata b/cukru 250ml 1Por , bułka kanapkowa 110g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b>), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (<b>MLE</b>), Szyńska szkolna Bieleśz 30g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b>), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g , Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g (<b>GLU, SKR, RYB</b>),</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g 1Por ,</p>		<p><b>Posiłek nocny:</b> Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (<b>GLU</b>),</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2332.81 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; suma cukrów prostych: 76.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; Sól: 6.04 g

Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchwi R 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidory koktajlowe 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2177.15 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; suma cukrów prostych: 65.51 g; Błonnik pokarmowy: 38.78 g; Sól: 8.06 g

środa 2024-10-02 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Rukola 10g 1Por , Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Połędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Marchewka baby z olejem 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidory koktajlowe 50g ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2213.23 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 312.31 g; suma cukrów prostych: 64.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.98 g; Sól: 7.81 g;

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-03                      Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g ( <i><b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b></i> ), chleb żytni 80g ( <i><b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b></i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Jajko 1szt. 1Por ( <i><b>JAJ</b></i> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , ogórek zielony 90g , Mix sałat 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i><b>MLE</b></i> ), Pestki Dyni 30g ( <i><b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b></i> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i><b>GLU, MLE</b></i> ),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <i><b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b></i> ), Kotlet z fasoli bez soli 90g 1Por ( <i><b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b></i> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <i><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b></i> ), Surówka z kapusty białej 150g 150g ( <i><b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b></i> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i><b>MLE</b></i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i><b>SEL</b></i> ),	Chleb 40g ( <i><b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b></i> ), chleb żytni 80g ( <i><b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b></i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <i><b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b></i> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <i><b>MLE</b></i> ), rzodkiewka 50g 1Por , Herbata bez cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Śliwka 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i><b>GLU</b></i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2228.77 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 318.08 g; suma cukrów prostych: 70.09 g; Błonnik pokarmowy: 39.47 g; Sól: 4.91 g

czwartek 2024-10-03			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Bukiet jarzyn z olejem 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovića 1Por ( <i>MLE</i> ), Mix салат 10g 1Por , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Galaretką mleczna 150ml ( <i>GLU, MLE, GOR</i> ),		Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Makaron 200g ze szpinakiem 150g i twarogiem 70g 1Por ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),		bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopočka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <i>MLE</i> ), Cukinia gotowana z olejem 50g ( <i>SEL</i> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ),	
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,				Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2119.45 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 296.46 g; suma cukrów prostych: 66.10 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; Sól: 5.15 g

<p>chleb żytni 140g (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b>),  Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt. 1Por (<b>JAJ</b>), Pasta  mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Mix салат 10g,  ogórek zielony 90g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml  (<b>GLU, MLE</b>), Pestki Dyni 30g (<b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b>),  jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<b>MLE</b>),</p>	<p>Barszcz z ziemniakami R 250ml (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b>), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 300g 1Por (<b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b>), Surówka z kapusty białej 150g 150g (<b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b>), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (<b>MLE</b>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<b>SEL</b>),</p>	<p>chleb żytni 120g (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b>),  Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopocka Bieleśz 30g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b>), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (<b>MLE</b>), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Śliwka 100g,</p>		<p><b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2307.94 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; suma cukrów prostych: 68.58 g; Błonnik pokarmowy: 43.34 g; Sól: 4.85 g

czwartek 2024-10-03			Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
<p>Chleb 40g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b>), chleb żytni 80g (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b>), Rama Omega-3 10g 1szt , Mix sałat 10g , Jajko 1szt. 1Por (<b>JAJ</b>), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , ogórek zielony 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<b>MLE</b>), Pestki Dyni 30g (<b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b>), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (<b>GLU, MLE</b>),</p>		<p>Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b>), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 300g 1Por (<b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB</b>), Surówka z kapusty białej 150g 150g (<b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b>), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (<b>MLE</b>),</p>		<p>Chleb 40g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b>), chleb żytni 80g (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b>), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopocka Bieleśz 30g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b>), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (<b>MLE</b>), rzodkiewka 50g 1Por ,</p>	
<p><b>II Śniadanie:</b> Śliwka 100g ,</p>				<p><b>Posiłek nocny:</b> Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<b>GLU</b>),</p>	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2291.82 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 319.53 g; suma cukrów prostych: 68.76 g; Błonnik pokarmowy: 41.04 g; Sól: 4.70 g



Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-10-04                                  Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <i><b>GLU, SOJ, MLE, SEZ,</b></i> ) , chleb żytni 80g ( <i><b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b></i> ) , Rama Omega-3 10g 1szt , Twarożek z truskawkami 50g ( <i><b>MLE,</b></i> ) , Twaróg półtłusty Włoszczowa  50g ( <i><b>MLE,</b></i> ) , pomidor 90g , Mix sałat 10g  1Por , Herbata bez cukru 250ml 1Por , Orzechy włoskie 30g ( <i><b>OZI, ORZ, SEL, SEZ,</b></i> ) , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i><b>MLE,</b></i> ) ,	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym  250ml ( <i><b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB,</b></i> ) , Morszczyk smażony R 90g ( <i><b>GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,</b></i> ) , Ziemniaki z ziołami  200g ( <i><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,</b></i> ) , Ogórkii zielone sałatka  150g ( <i><b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,</b></i> ) , Mus jablkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i><b>MLE,</b></i> ) , Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i><b>SEL,</b></i> ) ,	Chleb 40g ( <i><b>GLU, SOJ, MLE, SEZ,</b></i> ) , chleb żytni 80g ( <i><b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b></i> ) , Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko  50g ( <i><b>MLE,</b></i> ) , Pasta z fasoli R  30g ( <i><b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB,</b></i> ) , Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta warzywa pomidory i papryka 80g  1szt ( <i><b>GLU, SOJ,</b></i> ) ,
<b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt. 1Por ,

chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twarożek z truskawkami 50g ( <i>MLE</i> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor 90g , Mix салат 10g 1Por , Orzechy włoskie 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Dorsz gotowany 90g ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ogórki zielone sałatka 150g ( <i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta z fasoli R 30g ( <i>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <i>GLU, SOJ</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2256.91 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 304.95 g; suma cukrów prostych: 66.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.64 g; Sól: 5.59 g;

piątek 2024-10-04 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 , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor 90g , Orzechy włoskie 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Mix салат 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Dorsz gotowany 90g ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ogórki zielone sałatka 150g ( <i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), SOS pietruszkowy 100ml 100ml ( <i>GLU, MLE</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 , Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), Pasta z fasoli R 30g ( <i>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</i> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <i>GLU, SOJ</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2287.81 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; suma cukrów prostych: 95.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sól: 5.25 g;

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-05                      Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyntka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rzdokiew biała 90g , Mix sałat 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pieczeń z pieczarkami R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), kasza pęczak 200g 1Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, ŁUB</b> ), Sos musztardowy bez soli 100ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g 1Por ,		<b>Posiłek nocny:</b> Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2129.32 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 297.72 g; suma cukrów prostych: 59.05 g; Błonnik pokarmowy: 36.38 g; Sól: 4.85 g;

sobota 2024-10-05 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 90g , Mix sałat 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pieczeń z pieczarkami R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por , Sos musztardowy bez soli 100ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2148.12 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; suma cukrów prostych: 62.02 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; Sól: 4.77 g;

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
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 , Szynka szkolna Bieleś 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Rosół z zacierką R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Bitka wieprzowa 90g 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Sos chrzanowy 100ml ( <i>GLU, MLE, S02</i> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Buraczki z jabłkiem 150g 150g , 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 , Szynka beszkidzka Bieleś 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <i>MLE</i> ), rzodkiewka 50g 1Por , Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <i>GLU, SOJ</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Rukola 10g 1Por , Papryka świeża 90g , Słonecznik, nasiona 30g ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Rosół z zacierką R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Bitka wieprzowa 90g 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 warzyw mieszanych R 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	chleb żytni 140g ( <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> ), Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <i>GLU, SOJ</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2227.00 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 294.15 g; suma cukrów prostych: 53.76 g; Sól: 6.76 g

niedziela 2024-10-06 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 Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 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 ,	Rosół z zacierką R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Bitka wieprzowa 90g 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> ), Sos chrzanowy 100ml ( <i>GLU, MLE, S02</i> ), Buraczki z jabłkiem 150g 150g , 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> ), Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</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]: 2205.04 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 311.69 g; suma cukrów prostych: 72.18 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; Sól: 6.72 g
