

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Poniedziałek 2024-10-14                      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, Galaretka 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 салат 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> ), Salátka 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> ), Salátka 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 2024-10-14                      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, salata 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 2024-10-14                      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, salata 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 2024-10-14 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 2024-10-14 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 2024-10-15 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
<b>środa 2024-10-16                                  Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <i><b>GLU</b></i> ), chleb żytni 80g ( <i><b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b></i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica premium Cedrob  30g ( <i><b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b></i> ), Serek wiejski ze szczypiorkiem  50g ( <i><b>MLE</b></i> ), Rzodkiew biała 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i><b>MLE</b></i> ),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym  250ml ( <i><b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b></i> ), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por ( <i><b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b></i> ), Ziemniaki z ziołami  200g ( <i><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b></i> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <i><b>GLU, MLE</b></i> ), Marchewka baby z olejem  150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 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 , Szynka szkolna Bieleisz 30g ( <i><b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b></i> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <i><b>MLE</b></i> ), Pomidory koktajlowe  50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <i><b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b></i> ),
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g 1Por ,		<b>Posiłek nocny:</b> Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona  1szt ( <i><b>GLU</b></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 2024-10-16</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 , Połudwica 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 2024-10-16 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> ), Połudwica 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 2024-10-17Jadłospis 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, Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, ogórek zielony 90g, Mix салат 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), Kotlet z fasoli bez soli 90g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej 150g 150g (GLU, 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, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Śliwka 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

**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 2024-10-17Jadłospis 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, Bukiet jarzyn z olejem 90g, Mix салат 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 200g ze szpinakiem 150g i twarogiem 70g 1Por (GLU, JAJ, MLE), 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), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2212.75 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 282.37 g; suma cukrów prostych: 65.66 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; Sól: 4.98 g

czwartek 2024-10-17Jadłospis 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, Bukiet jarzyn z olejem 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Mix салат 10g 1Por, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Galaretką mleczna 150ml (GLU, MLE, GOR),	Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Makaron 200g ze szpinakiem 150g i twarogiem 70g 1Por (GLU, JAJ, MLE), 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), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

**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

czwartek 2024-10-17Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów (6)	
---	--

chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Jajko 1szt. 1Por ( <i>JAJ</i> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Mix sałat 10g , ogórek zielony 90g , 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> ), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 300g 1Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Surówka z kapusty białej 150g 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 120g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopocka Bielesz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <i>MLE</i> ), rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Śliwka 100g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**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 2024-10-17 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 , Mix sałat 10g , Jajko 1szt. 1Por ( <i>JAJ</i> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , ogórek zielony 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> ), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 300g 1Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Surówka z kapusty białej 150g 150g ( <i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</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 Bielesz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <i>MLE</i> ), rzodkiewka 50g 1Por ,
II Śniadanie: Śliwka 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**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
piątek 2024-10-18 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, Twarożek z truskawkami 50g (MLE), 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),	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), 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), Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, 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, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ),
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2407.82 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; suma cukrów prostych: 93.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.40 g; Sól: 5.00 g;

piątek 2024-10-18 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g (MLE), 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,	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), 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, Miód 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), brokuły gotowane z olejem 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2325.77 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g; suma cukrów prostych: 86.44 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; Sól: 4.51 g;

piątek 2024-10-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Maślanka 150ml (MLE),	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), 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, Miód 1szt, 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),
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2108.87 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 323.68 g; suma cukrów prostych: 86.87 g; Błonnik pokarmowy: 22.33 g; Sól: 3.99 g;

piątek 2024-10-18 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów (6)	
--	--

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 2024-10-18 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 2024-10-19 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 , 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 jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), kasza pęczak 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sos musztardowy bez soli 100ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 , Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , 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]: 2160.80 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 294.11 g; suma cukrów prostych: 60.88 g; Błonnik pokarmowy: 34.35 g; Sól: 5.51 g

sobota 2024-10-19 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), Pieczeń z warzywami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Kasza jęczmienna 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), 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 , Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Maślanka 150ml (MLE),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2290.51 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g; suma cukrów prostych: 70.19 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; Sól: 5.22 g

sobota 2024-10-19 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 kaszką kukurydzianą 250g (GLU, MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z warzywami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Kasza jęczmienna 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Cukinia gotowana 150g (SEL), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , 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]: 2115.20 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g; suma cukrów prostych: 64.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; Sól: 4.75 g

sobota 2024-10-19 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (6)		
---	--	--

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 2024-10-19 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 2024-10-20 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 Bieleśz 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 beskidzka Bieleśz 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 Bieleś 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 Bieleś 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 2024-10-20 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 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 Bieleś 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
