

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-16 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), Galaretka drobiowa bez soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), ogórek zielony 90g , Rukola 10g 1Por , Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), herbata bez cukru 250ml (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por (MLE),	Zupa ziemniaczana R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Fasolka po bretońsku 300g R 300g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), Surówka z rzodkwi białej R 150g , 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), Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g (JAJ, MLE), Salatką z kapusty pekińskiej 50g , Herbata bez cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.03 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 317.79 g; suma cukrów prostych: 62.75 g; Błonnik pokarmowy: 42.71 g; Sól: 5.53 g

poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Galaretka drobiowa bez soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por (MLE), Marchewka baby z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Zupa ziemniaczana R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), ryż na sypko 200g 1Por (GLU), kalafior gotowany z olejem 150g , 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 , salata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.64 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; suma cukrów prostych: 68.79 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; Sól: 5.89 g

poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Galaretka drobiowa bez soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Marchewka baby z olejem 90g , budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por (MLE), Rukola 10g 1Por ,	Zupa ziemniaczana R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), ryż na sypko 200g 1Por (GLU), kalafior gotowany z olejem 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 , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , salata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2115.44 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; suma cukrów prostych: 68.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sól: 5.25 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretki drobiowa bez soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa ziemniaczana R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Fasolka po bretońsku 300g R 300g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), Surówka z rzodkwi białej R 150g, 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, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g (JAJ, MLE), Salátka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Śliwka 100g,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2364.43 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 330.81 g; suma cukrów prostych: 63.87 g; Błonnik pokarmowy: 42.17 g; Sól: 5.83 g;

poniedziałek 2024-12-16 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, Galaretki drobiowa bez soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), ogórek zielony 50g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa ziemniaczana R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Fasolka po bretońsku 300g R 300g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), Surówka z rzodkwi białej R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g (JAJ, MLE), Salátka 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]: 2297.43 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 316.63 g; suma cukrów prostych: 62.15 g; Błonnik pokarmowy: 42.51 g; Sól: 5.51 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-17 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 Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), pomidor 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Mix sałat 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), II Śniadanie: Banan 100g 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Filet z kurczaka gotowany 90g, Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE, S02), Kasza gryczana 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Bukiet jarzyn z olejem 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), Papryka świeża 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2372.22 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; suma cukrów prostych: 84.72 g; Błonnik pokarmowy: 36.19 g; Sól: 5.47 g

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Mix sałat 10g 1Por, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), II Śniadanie: Banan 100g 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Filet z kurczaka gotowany 90g, Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE),	Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.37 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 311.35 g; suma cukrów prostych: 86.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Sól: 5.64 g

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Mix sałat 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Koktajl truskawkowy bez cukru 150g (MLE), II Śniadanie: Banan 100g 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Filet z kurczaka gotowany 90g, Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 150g, 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, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.36 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 303.56 g; suma cukrów prostych: 94.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sól: 5.56 g

wtorek 2024-12-17	Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
--------------------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopočka 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 bez cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Filet z kurczaka gotowany 90g, Kasza gryczana 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sałatka z warzyw mieszanych R 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g (SEZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.27 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 304.83 g; suma cukrów prostych: 60.12 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g; Sól: 5.58 g

wtorek 2024-12-17	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, Polędwica sopočka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Filet z kurczaka gotowany 90g, Kasza gryczana 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE, S02), Bukiet jarzyn z olejem 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, Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.75 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 318.37 g; suma cukrów prostych: 72.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.83 g; Sól: 5.19 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (MLE), Rukola 10g 1Por, Pomidory koktajlowe 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zraz drobiowy 90g duszony w sosie węgierskim 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty białej z groszkiem 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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 Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.92 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; suma cukrów prostych: 60.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; Sól: 7.44 g

środa 2024-12-18 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski z koperkiem 50g (MLE), Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Mus z buraka 100g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Grysik z masłem i cynamonem 150g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),	Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Sałata zielona z jogurtem 70g(7) 1Por (MLE, SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Bulion drobiowo-warzywny z jajkiem 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g (GLU, SKR, RYB, ORZ, SEL, GOR, SEZ), 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]: 2245.70 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g; suma cukrów prostych: 75.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; Sól: 7.11 g

środa 2024-12-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski z koperkiem 50g (MLE), Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g 1Por, Mus z buraka 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Grysik z masłem i cynamonem 150g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),	Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Sałata zielona z jogurtem 70g(7) 1Por (MLE, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rama Omega-3 10g 1szt, bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g (GLU, SKR, RYB, ORZ, SEL, GOR, SEZ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.47 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; suma cukrów prostych: 74.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Sól: 6.62 g

środa 2024-12-18	Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
-------------------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (MLE), Pomidory koktajlowe 50g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zraz drobiowy 90g duszony w sosie węgierskim 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salátka z kapusty białej z groszkiem 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jajko 1szt. 1Por (JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.92 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 295.20 g; suma cukrów prostych: 51.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Sól: 7.77 g;

środa 2024-12-18 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (MLE), Rukola 10g , Pomidory koktajlowe 50g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE)	Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zraz drobiowy 90g duszony w sosie węgierskim 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salátka z kapusty białej z groszkiem 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 90g ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2128.40 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 299.77 g; suma cukrów prostych: 58.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; Sól: 7.44 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-19 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 , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Pieczeń mięsna z papryką 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), ogórek zielony 90g , Mix sałat 10g 1Por , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż na mleku 200g z musem jabłkowym 100g 1Por (GLU, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , 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 , Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Bukiet jarzyn z olejem 50g , Herbata bez cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Śliwka 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.50 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 330.35 g; suma cukrów prostych: 93.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.97 g; Sól: 5.41 g

czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), bukiet jarzyn 90g , Mix sałat 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż na mleku 200g z musem jabłkowym 100g 1Por (GLU, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , 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 , Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Cukinia gotowana 50g (SEL), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek wiejski OSM Radomsko 100g (MLE),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.07 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; suma cukrów prostych: 98.50 g; Błonnik pokarmowy: 36.94 g; Sól: 7.33 g

czwartek 2024-12-19 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), Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Bukiet jarzyn z olejem 90g , Mix sałat 10g 1Por , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Galaretka mleczna 150ml (GLU, MLE, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż na mleku 200g z musem jabłkowym 100g 1Por (GLU, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	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]: 2119.72 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 317.74 g; suma cukrów prostych: 95.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; Sól: 5.47 g

czwartek 2024-12-19	Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
---------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Mix салат 10g, ogórek zielony 90g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż brązowy z fasolą i warzywami 300g 1Por (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL).	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), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Bukiet jarzyn z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Śliwka 100g,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.24 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; suma cukrów prostych: 70.73 g; Błonnik pokarmowy: 45.37 g; Sól: 5.17 g

czwartek 2024-12-19 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, Mix салат 10g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), ogórek zielony 90g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż na mleku 200g z musiem jabłkowym 100g 1Por (GLU, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, 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, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Bukiet jarzyn z olejem 50g,
II Śniadanie: Śliwka 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2226.33 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 330.11 g; suma cukrów prostych: 93.22 g; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; Sól: 4.93 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-20 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, Twaróg z truskawkami 50g (MLE), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), pomidor 90g, Mix салат 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa kalafiorowa R 1Por (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), sałatka z kapusty kiszzonej 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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, 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]: 2361.89 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; suma cukrów prostych: 90.87 g; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; Sól: 6.25 g

piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z truskawkami 50g (MLE), Mix салат 10g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor b/s 90g, herbata bez cukru 250ml (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa kalafiorowa R 1Por (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), SOS pietruszkowy 100ml 100ml (GLU, MLE), Jarzyny po grecku DR 150g (GLU, SEL), 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, Miód 1szt (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), brokuły gotowane 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2471.57 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 362.06 g; suma cukrów prostych: 95.26 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Sól: 5.22 g

piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Twaróg z truskawkami 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Mix салат 10g 1Por, Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa kalafiorowa R 1Por (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), Jarzyny po grecku DR 150g (GLU, SEL), SOS pietruszkowy 100ml 100ml (GLU, MLE), 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, Miód 1szt (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), brokuły gotowane z olejem 50g, herbata bez cukru 250ml (SEL, GOR), Sok owocowy 200ml Sady Wincenta 1szt,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2348.98 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 367.85 g; suma cukrów prostych: 98.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Sól: 4.36 g

piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z truskawkami 50g (MLE), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), pomidor 90g, Mix салат 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa kalafiorowa R 1Por (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), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, 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, Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2304.73 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 311.13 g; suma cukrów prostych: 68.87 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; Sól: 5.90 g

piątek 2024-12-20 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 , Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), pomidor 90g , Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Mix sałat 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa kalafiorowa R 1Por (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), sałatka z kapusty kiszzonej 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), SOS pietruszkowy 100ml 100ml (GLU, 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), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.88 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 338.61 g; suma cukrów prostych: 92.45 g; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; Sól: 6.06 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-21 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, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z cukini 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, pomidor 50g, Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (MLE), 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]: 2230.84 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 294.36 g; suma cukrów prostych: 65.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; Sól: 5.48 g

sobota 2024-12-21 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 90g (SEL), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z cukini 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (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),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2239.64 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 291.13 g; suma cukrów prostych: 69.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; Sól: 4.88 g

sobota 2024-12-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (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), Maślanka 150ml (MLE),	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z cukini 150g 1Por, 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, 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]: 2124.85 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 274.67 g; suma cukrów prostych: 65.87 g; Błonnik pokarmowy: 20.84 g; Sól: 4.97 g

sobota 2024-12-21	Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
--------------------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka 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,	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z cukini 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, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.92 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 306.78 g; suma cukrów prostych: 66.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; Sól: 5.11 g;

sobota 2024-12-21 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z cukini 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, 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]: 2230.84 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 294.36 g; suma cukrów prostych: 65.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; Sól: 5.48 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-22 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),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (SEL), 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 beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (MLE), rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.03 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 286.19 g; suma cukrów prostych: 59.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; Sól: 6.49 g;

niedziela 2024-12-22 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), kalfior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), 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), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2315.44 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 309.13 g; suma cukrów prostych: 69.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; Sól: 6.30 g;

niedziela 2024-12-22 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), kalfior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.03 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; suma cukrów prostych: 80.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Sól: 5.92 g;

niedziela 2024-12-22 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 50g , Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (SEL), 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 bez soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2216.57 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 284.72 g; suma cukrów prostych: 56.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Sól: 6.78 g

niedziela 2024-12-22		
Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
<p>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</p>	<p>Rosół z makaronem R 250ml (<i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (<i>SEL</i>), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>).</p>	<p>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 bez soli 50g (<i>MLE</i>), Szynka beskidzka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), rzodkiewka 50g 1Por , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,</p>
<p>II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,</p>		<p>Posiłek nocny: Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (<i>GLU, SOJ</i>),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2088.97 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 275.31 g; suma cukrów prostych: 53.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; Sól: 6.50 g;