

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretki drobiowa 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> ), ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), 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 szparagowej 150 R 150g ( <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, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</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]: 2203.50 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 294.24 g; suma cukrów prostych: 56.59 g; Błonnik pokarmowy: 35.32 g; Sól: 5.28 g

<b>poniedziałek 2025-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretki drobiowa 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> ), Marchewka baby z olejem 90g, Rukola 10g, budyń mleczny bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	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 200g na sypko 1Por ( <b>GLU</b> ), Cukinia gotowana z olejem 150g ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2271.79 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 306.58 g; suma cukrów prostych: 77.03 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Sól: 6.07 g

<b>poniedziałek 2025-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretki drobiowa 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> ), Marchewka baby z olejem 90g, budyń mleczny bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 200g na sypko 1Por ( <b>GLU</b> ), Cukinia gotowana z olejem 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2107.49 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 273.24 g; suma cukrów prostych: 69.92 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; Sól: 5.20 g

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, 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 szparagowej 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, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2237.23 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 304.06 g; suma cukrów prostych: 57.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sól: 5.48 g

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, 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 salat 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 szparagowej 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, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</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]: 2169.83 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 289.43 g; suma cukrów prostych: 54.21 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; Sól: 5.17 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, 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 салат 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> ),	Zupa pomidorowa z zacierką na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kurczak duszony 140g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, 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,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2263.95 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 298.29 g; suma cukrów prostych: 86.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; Sól: 5.57 g

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuly mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Mix салат 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z zacierką na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Palka 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 marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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> ), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2399.80 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 314.73 g; suma cukrów prostych: 92.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; Sód: 2006.25 mg; Sól: 6.29 g; Potas: 4721.99 mg; Magnez: 505.57 mg; Wapń: 789.63 mg; Witamina C: 121.50 mg; Witamina E: 21.78 mg; Żelazo: 15.17 mg; Witamina B12: 3.19 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuly mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Mix салат 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao bez cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Koktajl truskawkowy 150g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z zacierką na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Palka 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 marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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> ), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2202.04 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 295.83 g; suma cukrów prostych: 104.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; Sól: 5.83 g

wtorek 2025-01-21	Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
-------------------	--

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica 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> ),	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> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, 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,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ( <b>SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2312.48 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 291.88 g; suma cukrów prostych: 66.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; Sól: 5.79 g

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), pomidor 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ),	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> ), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, 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,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2254.77 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 298.78 g; suma cukrów prostych: 86.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; Sól: 5.55 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 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> ), 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> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g, 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: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2223.10 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; suma cukrów prostych: 66.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; Sól: 7.81 g

<b>środa 2025-01-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
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> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Grysik z masłem i cynamonem 150g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Mus z buraka 100g,	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 jarzynowy 100ml 1Por ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Marchewka baby z olejem 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g ( <b>GLU, SKR, RYB, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), 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]: 2306.18 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 341.47 g; suma cukrów prostych: 78.19 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Sól: 6.31 g

<b>środa 2025-01-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
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> ),	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 jarzynowy 100ml 1Por ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Marchewka baby z olejem 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	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> ), Szyunka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g ( <b>GLU, SKR, RYB, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2252.58 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; suma cukrów prostych: 78.21 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Sól: 5.99 g

<b>środa 2025-01-22</b>	<b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>
-------------------------	---

## Jadłospisy dla oddziałów

Bulka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidory koktajlowe 50g, 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, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g, 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: Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2193.50 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 302.45 g; suma cukrów prostych: 57.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; Sól: 8.15 g

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Bulka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Rukola 10g 1Por, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Polędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pomidory koktajlowe 50g, 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, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bieleś 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> ), Rzodkiew biała 90g,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2213.58 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 312.35 g; suma cukrów prostych: 64.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; Sól: 7.81 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Kotlet z fasoli bez soli 90g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 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, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Śliwka 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2265.43 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 324.65 g; suma cukrów prostych: 69.95 g; Błonnik pokarmowy: 40.60 g; Sól: 5.34 g;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 90g, Mix sałat 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Kopytka 200g ze szpinakiem 150g i twarogiem 70g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z olejem 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 100g ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2286.59 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; suma cukrów prostych: 70.64 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Sól: 5.26 g

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g 1Por, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Galaretką mleczna 150ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Kopytka 200g ze szpinakiem 150g i twarogiem 70g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z olejem 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2141.29 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; suma cukrów prostych: 69.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; Sól: 5.19 g;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Mix sałat 10g, ogórek zielony 90g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 300g 1Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 120g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), 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]: 2344.60 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 331.63 g; suma cukrów prostych: 68.45 g; Błonnik pokarmowy: 44.48 g; Sól: 5.29 g

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Mix sałat 10g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), ogórek zielony 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 300g 1Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 50g,
II Śniadanie: Śliwka 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2328.48 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; suma cukrów prostych: 68.63 g; Błonnik pokarmowy: 42.18 g; Sól: 5.13 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Morszczuk smażony R 90g ( <b>GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ogórki zielone sałatka 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 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, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z fasoli R 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ),
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2413.92 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; suma cukrów prostych: 92.19 g; Błonnik pokarmowy: 34.54 g; Sól: 5.13 g

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Dorsz gotowany 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), SOS pietruszkowy 100ml 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Miód 1szt ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), 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]: 2327.37 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; suma cukrów prostych: 86.44 g; Błonnik pokarmowy: 26.40 g; Sól: 4.51 g

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g ( <b>GLU, MLE</b> ),	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Dorsz gotowany bez soli 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), SOS pietruszkowy 100ml 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Miód 1szt ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g, Sok owocowy 200ml Sady Wincenta 1szt, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2234.96 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 342.55 g; suma cukrów prostych: 90.23 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; Sól: 4.01 g

piątek 2025-01-24	Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
-------------------	--

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2263.01 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; suma cukrów prostych: 65.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; Sól: 5.71 g;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Mix салат 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Dorsz gotowany 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ogórki zielone sałatka 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), SOS pietruszkowy 100ml 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 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, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z fasoli R 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2293.91 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; suma cukrów prostych: 93.77 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; Sól: 5.38 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-01-25</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g, Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pieczeń z pieczarkami R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), kasza pęczak 200g 1Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, ŁUB</b> ), Sos musztardowy bez soli 100ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, gruszka Agiberia 100g 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, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2162.40 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; suma cukrów prostych: 60.88 g; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; Sól: 5.51 g

<b>sobota 2025-01-25</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Jarzyny gotowane z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pieczeń z warzywami R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, gruszka Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2384.96 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; suma cukrów prostych: 70.45 g; Błonnik pokarmowy: 35.88 g; Sól: 5.28 g

<b>sobota 2025-01-25</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 120g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Jarzyny gotowane z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pieczeń z warzywami R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłko, gruszka Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 0Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2075.96 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 281.05 g; suma cukrów prostych: 59.68 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; Sól: 4.74 g

<b>sobota 2025-01-25</b>	<b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>
--------------------------	---

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, 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, LUB</b> ), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, gruszka Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, 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,		Posilek 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 2025-01-25 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, 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> ), kasza pęczak 200g 1Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, LUB</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, gruszka Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, 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,		Posilek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2136.47 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 295.42 g; suma cukrów prostych: 61.77 g; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; Sól: 4.76 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-01-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Bitka wieprzowa z ziołami 90g w sosie własnym 100ml 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Mus jabłkowy Agiberia 100g 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, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewka 50g 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2058.59 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 283.10 g; suma cukrów prostych: 70.60 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; Sól: 6.81 g;

<b>niedziela 2025-01-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki z jabłkiem 150g 100g, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, marchewka Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńska beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2221.88 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 291.89 g; suma cukrów prostych: 73.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; Sól: 6.54 g;

<b>niedziela 2025-01-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, marchewka Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńska beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2196.65 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 294.56 g; suma cukrów prostych: 90.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sól: 6.24 g;

<b>niedziela 2025-01-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (2)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Bitka wieprzowa z ziołami 90g w sosie własnym 100ml 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z warzyw mieszanych R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńska beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2165.35 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 276.14 g; suma cukrów prostych: 54.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Sól: 6.89 g

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Rukola 10g 1Por , Papryka świeża 90g ,	Rosół z zacierką R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka wieprzowa z ziołami 90g w sosie własnym 100ml 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki z jabłkiem 150g 150g , Mus jabłkowy Agiberia 100g 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, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ), rzodkiewka 50g 1Por , Herbata bez cukru 250ml 1Por ,
<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2120.24 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 301.11 g; suma cukrów prostych: 69.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; Sól: 6.68 g