

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2025-03-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1) | | |
| Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretka drobiowa bez soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), ogórek zielony 90g, Mix салат 10g, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, | Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bigos z mięsem drobiowym i pieczarkami 300g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z selera i jabłka R 150g (SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Melon 100g, | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2095.20 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 282.91 g; suma cukrów prostych: 67.87 g; Błonnik pokarmowy: 40.78 g; Sól: 6.75 g

| | | |
|--|--|---|
| poniedziałek 2025-03-03 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9) | | |
| Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretka drobiowa bez soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Marchewka baby z olejem 90g, Rukola 10g, Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), | Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS mięsno-pomidorowy 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), ryż na sypko 200g 1Por (GLU), Cukinia gotowana z olejem 150g (SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Maślanka 150ml (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Melon 100g, | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.08 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 340.35 g; suma cukrów prostych: 78.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; Sól: 5.53 g

| | | |
|--|--|--|
| poniedziałek 2025-03-03 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), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Marchewka baby z olejem 90g, Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, | Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS mięsno-pomidorowy 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), ryż na sypko 200g 1Por (GLU), Cukinia gotowana z olejem 150g (SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | bułka kanapkowa 110g (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), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Melon 100g, | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.78 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; suma cukrów prostych: 71.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; Sól: 4.67 g

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-03-03 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | | |
|---|---|---|
| chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), Galaretkę drobiową bez soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), ogórek zielony 90g, Rukola 10g, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, | Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bigos z mięsem drobiowym i pieczarkami 300g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), Surówka z selera i jabłka R 150g (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml (SEL), | chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por, | | Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.08 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 295.25 g; suma cukrów prostych: 69.99 g; Błonnik pokarmowy: 40.16 g; Sól: 7.06 g

| poniedziałek 2025-03-03 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7) | | |
|--|--|---|
| Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretkę drobiową bez soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Mix sałat 10g, ogórek zielony 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, | Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS mięsno-pomidorowy 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Surówka z selera i jabłka R 150g (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Melon 100g, | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2082.15 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 296.12 g; suma cukrów prostych: 61.09 g; Błonnik pokarmowy: 37.19 g; Sól: 5.06 g

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2025-03-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1) | | |
| Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z soczewicy bez soli 30g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), | Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak duszony 140g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, 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: Jabłko 100g 1Por, | | Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.90 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 289.37 g; suma cukrów prostych: 69.74 g; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; Sól: 5.37 g

| | | |
|--|---|---|
| wtorek 2025-03-04 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9) | | |
| Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), | Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Palka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE), | 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 rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por, | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.22 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 295.59 g; suma cukrów prostych: 70.56 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; Sól: 5.90 g

| | | |
|--|---|---|
| wtorek 2025-03-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2) | | |
| bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Mix sałat 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao bez cukru 250ml (MLE), Koktajl truskawkowy 150g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), | Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Palka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE), | 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, |
| II Śniadanie: Jabłko 1Por, | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.46 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 285.16 g; suma cukrów prostych: 89.29 g; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; Sól: 5.44 g

| | |
|--------------------------|---|
| wtorek 2025-03-04 | Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) |
|--------------------------|---|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|--|---|
| chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z soczewicy bez soli 30g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), | Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | chleb żytni 140g (GLU, SOJ, 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: Jabłko 100g 1Por, | | Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g (SEZ), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.04 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 293.13 g; suma cukrów prostych: 62.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; Sól: 5.56 g

| wtorek 2025-03-04 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7) | | |
|--|---|---|
| Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Pasta z soczewicy bez soli 30g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Mix sałat 10g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), | Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, 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: Jabłko 100g 1Por, | | Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.40 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 289.84 g; suma cukrów prostych: 69.74 g; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; Sól: 5.35 g

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2025-03-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1) | | |
| Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), | Zupa ziemniaczana R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, 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 jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, LUB), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 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: Banan 100g 1Por, | | Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2340.02 kcal; Białko ogółem: 68.30 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g; suma cukrów prostych: 101.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.10 g; Sól: 6.13 g

| | | |
|---|---|--|
| środa 2025-03-05 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9) | | |
| Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Rukola 10g 1Por, budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Cukinia gotowana z olejem 90g (SEL), Herbata b/cukru 250ml 1Por, | Zupa ziemniaczana R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, 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 jabłkowy Agiberia 120g/szt. 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, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 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, Bulion drobiowo-warzywny z jajkiem 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), |
| II Śniadanie: Banan 100g 1Por, | | Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2459.15 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; suma cukrów prostych: 117.94 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; Sól: 4.81 g

| | | |
|---|---|---|
| środa 2025-03-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2) | | |
| Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Rukola 10g 1Por, Cukinia gotowana z olejem 90g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml 1Por, | Zupa ziemniaczana R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, 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 jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Twaróg półtłusty Włoszczowa 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: Banan 100g 1Por, | | Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.23 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; suma cukrów prostych: 117.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sól: 4.22 g

| | | |
|---|--|--|
| środa 2025-03-05 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | | |
|---|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|--|---|
| Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Pomidory koktajlowe 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), | Zupa ziemniaczana R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Maślanka 150ml (MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 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: Kiwi 100g 1szt, | | Posiłek nocny: Jajko 1szt. 1Por (JAJ), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2411.79 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 339.56 g; suma cukrów prostych: 67.10 g; Błonnik pokarmowy: 35.67 g; Sól: 6.59 g

| środa 2025-03-05 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7) | | |
|--|---|--|
| Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Rukola 10g 1Por, Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, | Zupa ziemniaczana R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, 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 jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), | Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, LUB), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 90g, |
| II Śniadanie: Banan 100g 1Por, | | Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.50 kcal; Białko ogółem: 68.12 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; suma cukrów prostych: 100.25 g; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; Sól: 6.13 g

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2025-03-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1) | | |
| Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR), | Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany drobiowy R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos ogórkowy 100ml (GLU, MLE, SEL, GOR), Marchew z groszkiem 150g (GLU, SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), Sałatka jarzynowa 100g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por, | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2392.65 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; suma cukrów prostych: 69.24 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g; Sól: 7.64 g

| | | |
|---|---|--|
| czwartek 2025-03-06 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9) | | |
| Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 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, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, | Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany drobiowy R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Marchewka zagęszczana R 150g (GLU, SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), |
| II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por, | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.87 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 301.05 g; suma cukrów prostych: 78.42 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; Sól: 5.46 g

| | | |
|---|---|--|
| czwartek 2025-03-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2) | | |
| bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 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), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Kisiel owocowy bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), | Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany drobiowy R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Marchewka zagęszczana R 150g (GLU, SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), |
| II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por, | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2136.33 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 311.63 g; suma cukrów prostych: 86.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; Sól: 5.85 g

| | |
|---------------------|--|
| czwartek 2025-03-06 | Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) |
|---------------------|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|---|--|
| chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wieśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Mix sałat 10g, ogórek zielony 90g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR), | Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany drobiowy R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | chleb żytni 120g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Sałatka jarzynowa 100g (SEL), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), |
| II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por, | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.87 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 319.11 g; suma cukrów prostych: 63.53 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sól: 7.76 g

| czwartek 2025-03-06 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7) | | |
|---|--|--|
| Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Mix sałat 10g, Polędwica wieśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), ogórek zielony 90g, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), | Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany drobiowy R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos ogórkowy 100ml (GLU, MLE, SEL, GOR), Marchew z groszkiem 150g (GLU, SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, | Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Sałatka jarzynowa 100g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), |
| II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por, | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2383.13 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 337.65 g; suma cukrów prostych: 67.90 g; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; Sól: 7.64 g

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2025-03-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1) | | |
| Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), | Zupa fasolowa R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Morszczuk smażony R 90g (GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Pasta z jaj bez soli 50g (JAJ, MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt, | | Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.21 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; suma cukrów prostych: 87.98 g; Błonnik pokarmowy: 38.17 g; Sól: 4.03 g

| | | |
|---|---|---|
| piątek 2025-03-07 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9) | | |
| Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Dżemik 25g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor b/s 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, | Bulion drobiowo-warzywny z jajkiem 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS cytrynowy 100ml 1Por (GLU, MLE), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt (MLE), | Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), brokuły gotowane z olejem 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Melon 100g, | | Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.19 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; suma cukrów prostych: 106.03 g; Błonnik pokarmowy: 23.33 g; Sól: 4.83 g

| | | |
|---|---|---|
| piątek 2025-03-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2) | | |
| bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Dżemik 25g 1Por, pomidor b/s 90g, Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, ŁUB), | Bulion drobiowo-warzywny z jajkiem 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), SOS cytrynowy 100ml 1Por (GLU, MLE), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), brokuły gotowane z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), |
| II Śniadanie: Melon 100g, | | Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2109.39 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 295.76 g; suma cukrów prostych: 99.74 g; Błonnik pokarmowy: 20.99 g; Sól: 4.04 g

| | | |
|--|--|--|
| piątek 2025-03-07 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | | |
| chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, | Zupa fasolowa R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Dorsz gotowany 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj bez soli 50g (JAJ, MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|------------------------------|--|---|
| II Śniadanie: Gruszka 1szt , | | Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g (SEZ), |
|------------------------------|--|---|

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.16 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 297.62 g; suma cukrów prostych: 58.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.56 g; Sól: 4.61 g

| piątek 2025-03-07 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7) | | |
|--|--|--|
| Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR), pomidor 90g , Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Mix салат 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , | Zupa fasolowa R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Dorsz gotowany 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS cytrynowy 100ml 1Por (GLU, MLE), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Pasta z jaj bez soli 50g (JAJ, MLE), Papryka świeża 50g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por , |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt , | | Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2504.46 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 357.77 g; suma cukrów prostych: 96.92 g; Błonnik pokarmowy: 38.05 g; Sól: 5.53 g

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2025-03-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1) | | |
| Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), | Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), kasza pęczak 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sos musztardowy bez soli 100ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, 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]: 2118.30 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 280.47 g; suma cukrów prostych: 45.18 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sól: 5.42 g

| | | |
|---|---|---|
| sobota 2025-03-08 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9) | | |
| Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), | Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z warzywami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Kasza jęczmienna 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE), | Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Maślanka 150ml (MLE), |
| II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por, | | Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2289.56 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 306.46 g; suma cukrów prostych: 57.25 g; Błonnik pokarmowy: 35.88 g; Sól: 5.28 g

| | | |
|---|---|--|
| sobota 2025-03-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2) | | |
| bułka kanapkowa 120g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, MLE), | Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z warzywami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Kasza jęczmienna 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Jabłko 100g 0Por, | | Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.16 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 287.82 g; suma cukrów prostych: 50.32 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Sól: 4.77 g

| | |
|--------------------------|---|
| sobota 2025-03-08 | Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) |
|--------------------------|---|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|--|---|---|
| chleb żytni 140g (GLU, SOJ, 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, | Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), kasza pęczak 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, LUB), Salátka z fasolki szparagowej 150 R 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | chleb żytni 140g (GLU, SOJ, 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, | | Posilek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2044.00 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 285.52 g; suma cukrów prostych: 45.55 g; Błonnik pokarmowy: 36.76 g; Sól: 5.31 g

| sobota 2025-03-08 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7) | | |
|---|--|---|
| chleb żytni 80g (GLU, SOJ, 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), Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, | Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), kasza pęczak 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, LUB), Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g, Sos musztardowy bez soli 100ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE), | Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, 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, | | Posilek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2092.37 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 281.49 g; suma cukrów prostych: 46.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sól: 4.67 g

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2025-03-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1) | | |
| Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski ze szczypiorkiem 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 lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Kotlet schabowy 90g R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salátka z kapusty białej z groszkiem 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), rzodkiewka 50g 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.04 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 289.54 g; suma cukrów prostych: 58.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; Sól: 6.93 g

| | | |
|--|---|--|
| niedziela 2025-03-09 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 z koperkiem 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), | Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), szpinak gotowany 150g (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, | Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Salátka 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 (OZI, ORZ, SEZ), | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2244.34 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 290.43 g; suma cukrów prostych: 62.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; Sól: 6.45 g

| | | |
|---|---|--|
| niedziela 2025-03-09 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 z koperkiem 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Wafle ryżowe 30g (SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), | Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), szpinak gotowany 150g (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, | bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Salátka 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]: 2078.34 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 257.05 g; suma cukrów prostych: 61.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; Sól: 5.81 g

| | |
|-----------------------------|--|
| niedziela 2025-03-09 | Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (6) |
|-----------------------------|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|--|--|--|
| chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, | Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty białej z groszkiem 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | chleb żytni 140g (GLU, SOJ, 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), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, |
| II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, | | Posiłek nocny: Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2168.94 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 290.52 g; suma cukrów prostych: 61.71 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; Sól: 7.15 g

| niedziela 2025-03-09 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7) | | |
|--|--|--|
| chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, | Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty białej z groszkiem 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), | Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, 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), Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2007.44 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 277.87 g; suma cukrów prostych: 61.96 g; Błonnik pokarmowy: 35.67 g; Sól: 6.86 g