

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-10 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, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Galaretka drobiowa bez soli 50g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml 1Por,	Zupa pomidorowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt, 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, Jajko 1szt, 1Por ( <b>JAJ</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2142.56 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 290.81 g; suma cukrów prostych: 60.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Sól: 5.67 g

poniedziałek 2025-03-10 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, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Galaretka drobiowa bez soli 50g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Marchewka baby z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron z mięsem i warzywami R 300g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), SOS pietruszkowy 100ml 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	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> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2530.29 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 353.03 g; suma cukrów prostych: 80.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; Sól: 5.82 g

poniedziałek 2025-03-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretka drobiowa bez soli 50g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Marchewka baby z olejem 90g, Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Rukola 10g 1Por,	Zupa pomidorowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron z mięsem i warzywami R 300g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), SOS pietruszkowy 100ml 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2437.19 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 329.62 g; suma cukrów prostych: 80.39 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Sól: 5.06 g

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-10 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretki drobiowa bez soli 50g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2208.96 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; suma cukrów prostych: 64.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; Sól: 5.98 g;

poniedziałek 2025-03-10 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, Galaretki drobiowa bez soli 50g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 50g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por ( <b>GLU, JAJ, 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, truskawka 120g Agiberia 1szt,	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> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</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]: 2136.96 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 289.65 g; suma cukrów prostych: 60.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; Sól: 5.66 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-11 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 soczewicy bez soli 30g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), pomidor 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Mix салат 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Kasza gryczana 200g 1Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, ŁUB</b> ), Buraczki z chrzanem 150g ( <b>GLU, 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 bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2376.66 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 321.79 g; suma cukrów prostych: 82.65 g; Błonnik pokarmowy: 34.99 g; Sól: 5.47 g;

wtorek 2025-03-11 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, Mix салат 10g 1Por, Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Buraczki na ciepło 150g R 100g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 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, 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: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2166.63 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 285.90 g; suma cukrów prostych: 61.46 g; Błonnik pokarmowy: 31.58 g; Sól: 5.49 g;

wtorek 2025-03-11 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> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), Mix салат 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Koktajl truskawkowy bez cukru 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Buraczki na ciepło 150g R 150g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 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, 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: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2083.18 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 285.92 g; suma cukrów prostych: 73.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; Sól: 5.50 g;

wtorek 2025-03-11	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 soczewicy bez soli 30g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Kakao bez cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kasza gryczana 200g 1Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, LUB</b> ), Sałatka z warzyw mieszanych R 150g, 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, Szyńka 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: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g ( <b>SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2260.04 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 283.60 g; suma cukrów prostych: 45.85 g; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; Sól: 5.36 g

wtorek 2025-03-11 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, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z soczewicy bez soli 30g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kasza gryczana 200g 1Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, LUB</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Buraczki z chrzanem 150g ( <b>GLU, 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, Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka świeża 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]: 2168.79 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 294.46 g; suma cukrów prostych: 57.44 g; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; Sól: 5.19 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Rukola 10g 1Por , Pomidory koktajlowe 50g , Herbata bez cukru 250ml 1Por , 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> ), Pulpet drobiowo-warzywny 100g w sosie pomidorowym 100ml 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 fasolki szparagowej 150 R 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, truskawka 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 szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Rządkiw biała 90g , Herbata bez cukru 250ml 1Por , Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2183.17 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 310.28 g; suma cukrów prostych: 71.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; Sól: 7.80 g

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Połędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , Cukinia gotowana z olejem 150g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), budyń mleczny bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Pulpet drobiowo-warzywny 100g w sosie pomidorowym 100ml 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> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , 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 , Bulion drobiowo-warzywny z jajkiem 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Szyńska szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 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: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2280.55 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 298.12 g; suma cukrów prostych: 81.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; Sól: 5.79 g

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Połędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rukola 10g 1Por , Cukinia gotowana z olejem 150g ( <b>SEL</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), budyń mleczny bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Pulpet drobiowo-warzywny 100g w sosie pomidorowym 100ml 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> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ,	Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rama Omega-3 10g 1szt , bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szyńska szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 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> ),
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2119.63 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 283.29 g; suma cukrów prostych: 80.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; Sól: 5.28 g

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Bułka grahamka 1szt(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> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidory koktajlowe 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, 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, LUB</b> ), Pulpet drobiowo-warzywny 100g w sosie pomidorowym 100ml 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> ), Salátka z fasolki szparagowej 150 R 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna 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> ), 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: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2118.07 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 285.33 g; suma cukrów prostych: 48.32 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; Sól: 8.14 g

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
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> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Rukola 10g, Pomidory koktajlowe 50g, 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, LUB</b> ), Pulpet drobiowo-warzywny 100g w sosie pomidorowym 100ml 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> ), Salátka z fasolki szparagowej 150 R 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna 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> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 90g,
II Śniadanie Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2156.25 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 304.45 g; suma cukrów prostych: 67.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Sól: 7.80 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13 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 wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g 1Por, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), GRYSIK 300g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus truskawkowy 100g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, KOMPOT owocowy bez 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, Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa 100g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2331.47 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; suma cukrów prostych: 87.97 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; Sól: 6.93 g

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica 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 90g, Mix sałat 10g 1Por, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), GRYSIK 300g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Sos truskawkowy 100g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, 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, Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2453.07 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; suma cukrów prostych: 112.49 g; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; Sól: 6.18 g

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica 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, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Kisiel owocowy bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), GRYSIK 300g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Sos truskawkowy 100g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	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> ), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2140.42 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; suma cukrów prostych: 107.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; Sól: 5.68 g

czwartek 2025-03-13	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 wiśniowa Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Mix sałat 10g, ogórek zielony 90g, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 20g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kasza pęczak z fasolą i warzywami 300g R 1Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <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> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa 100g ( <b>SEL</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2472.23 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 373.16 g; suma cukrów prostych: 73.56 g; Błonnik pokarmowy: 49.16 g; Sól: 7.16 g

czwartek 2025-03-13 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, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), ogórek zielony 90g, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kasza pęczak z fasolą i warzywami 300g R 1Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 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 homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa 100g ( <b>SEL</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2461.73 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 359.32 g; suma cukrów prostych: 72.93 g; Błonnik pokarmowy: 47.40 g; Sól: 6.79 g



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-14 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, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</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> ), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, 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 jaj bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2343.83 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; suma cukrów prostych: 97.43 g; Błonnik pokarmowy: 36.36 g; Sól: 4.84 g

piątek 2025-03-14 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, Dżemik 25g 1Por, Mix sałat 10g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, herbata bez cukru 250ml ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml ( <b>GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, LUB</b> ),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Dorsz gotowany bez soli 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Jarzyny po grecku DR 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	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> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2411.95 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; suma cukrów prostych: 114.92 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; Sól: 5.06 g;

piątek 2025-03-14 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> ), Dżemik 25g 1Por, pomidor b/s 90g, Mix sałat 10g 1Por, Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml ( <b>GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, LUB</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Dorsz gotowany bez soli 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Jarzyny po grecku DR 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g, herbata bez cukru 250ml ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2159.25 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 326.28 g; suma cukrów prostych: 108.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; Sól: 4.32 g

piątek 2025-03-14	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> ), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Dorsz gotowany bez soli 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty kiszanej R 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g ( <b>SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2180.77 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 283.15 g; suma cukrów prostych: 63.62 g; Błonnik pokarmowy: 34.75 g; Sól: 4.88 g

piątek 2025-03-14 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, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Dorsz gotowany bez soli 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty kiszanej R 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, 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 jaj bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2152.02 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; suma cukrów prostych: 97.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.10 g; Sól: 4.60g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-03-15</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> ), Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rzodkiew biała 90g,	ZUPA grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym 250g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Jaskółcze gniazdo 90g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z cukini 150g 1Por, Mus jabłko, brzoskwinia 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, pomidor 50g, Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por ( <b>MLE</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]: 2013.99 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 264.70 g; suma cukrów prostych: 50.26 g; Błonnik pokarmowy: 32.25 g; Sól: 5.41 g

<b>sobota 2025-03-15</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 90g ( <b>SEL</b> ), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,	Zupa grysikowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 100g 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> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z cukini 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 40g ( <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> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2103.03 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 265.75 g; suma cukrów prostych: 61.67 g; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; Sól: 6.87 g

<b>sobota 2025-03-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</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 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> ), Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	ZUPA grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym 250g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 100g 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> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z cukini 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</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 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2150.47 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 301.41 g; suma cukrów prostych: 75.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Sól: 4.83 g

<b>sobota 2025-03-15</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 grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym 250g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Jaskółcze gniazdo 90g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z cukini 150g 1Por, Mus jabłko, brzoskwinia 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,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2046.07 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 277.12 g; suma cukrów prostych: 51.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Sól: 5.04 g;

sobota 2025-03-15 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, Rukola 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 grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym 250g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 100g 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> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z cukini 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, brzoskwinia 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,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2036.93 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 279.95 g; suma cukrów prostych: 55.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sól: 4.62 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-03-16</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 szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski ze szczypiorkiem 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 makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 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> ), Salatkę z kapusty czerwonej R 150g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), 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, Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką 50g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2112.96 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 285.96 g; suma cukrów prostych: 58.25 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Sól: 6.46 g

<b>niedziela 2025-03-16</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 szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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 jabłkowy Agiberia 120g/szt. 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 bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Salatkę z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2293.33 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 310.87 g; suma cukrów prostych: 75.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.78 g; Sól: 6.29 g;

<b>niedziela 2025-03-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Wafle ryżowe 30g ( <b>SEZ</b> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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, truskawka Agiberia 100g 1szt,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Salatkę z kapusty pekińskiej z marchewką 50g,
<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2111.13 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 274.09 g; suma cukrów prostych: 73.17 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Sól: 5.65 g

<b>niedziela 2025-03-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 50g, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Bitka drobiowa 90g 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> ), Salatkę z kapusty czerwonej R 150g ( <b>GLU, JAJ, OZI, 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 żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleśz 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

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2207.50 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 284.49 g; suma cukrów prostych: 55.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; Sól: 6.74 g;

niedziela 2025-03-16 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 , Szyńska 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 , Pomarańcza 100g 1szt ,	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salatkę z kapusty czerwonej R 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (MLE), Szyńska beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), rzodkiewka 50g 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]: 2083.06 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 275.16 g; suma cukrów prostych: 52.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; Sól: 6.45 g