

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Galaretki drobiowa bez soli (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) (MLE), ogórek zielony , Mix sałat , Pestki Dyni (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Herbata bez cukru 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bigos z mięsem drobiowym i pieczarkami 300g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z selera i jabłka R (SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt(1) (GLU), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g , Kompot b/cukru 250ml (SEL),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Jajko 1szt. (JAJ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej , Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Melon ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2078.88 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 279.31 g; suma cukrów prostych: 65.89 g; Błonnik pokarmowy: 40.30 g; Sól: 6.84 g

poniedziałek 2025-03-31 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Galaretki drobiowa bez soli (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) (MLE), Marchewka baby z olejem , Rukola , Zupa mleczna z płatkami owsianymi R (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS mięsno-pomidorowy (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), ryż na sypko 200g (GLU), Cukinia gotowana z olejem (SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g , Kompot b/cukru 250ml (SEL),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Twaróg półtłusty Włoszczowa (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem , Maślanka (MLE), Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Melon ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2333.68 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 336.95 g; suma cukrów prostych: 76.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; Sól: 5.53 g

poniedziałek 2025-03-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Galaretki drobiowa bez soli (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) (MLE), Marchewka baby z olejem , Zupa mleczna z płatkami owsianymi R (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Herbata b/cukru 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS mięsno-pomidorowy (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), ryż na sypko 200g (GLU), Cukinia gotowana z olejem (SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g , Kompot b/cukru 250ml (SEL),	bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem , Twaróg półtłusty Włoszczowa (MLE), Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Melon ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2169.38 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 303.61 g; suma cukrów prostych: 69.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; Sól: 4.67 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-31		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) (MLE), Galaretka drobiowa bez soli (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), ogórek zielony , Rukola , Pestki Dyni (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Herbata b/cukru 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bigos z mięsem drobiowym i pieczarkami 300g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bułka grahamka 1szt(1) (GLU), Surówka z selera i jabłka R (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g , Kompot b/cukru 250ml (SEL),	chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Jajko 1szt. (JAJ), Sałatka z kapusty pekińskiej , Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.28 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 294.07 g; suma cukrów prostych: 69.35 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; Sól: 7.15 g

poniedziałek 2025-03-31		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Galaretka drobiowa bez soli (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Pestki Dyni (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Mix sałat , ogórek zielony , Herbata b/cukru 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS mięsno-pomidorowy (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200g (GLU), Surówka z selera i jabłka R (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g , Kompot b/cukru 250ml (SEL),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Jajko 1szt. (JAJ), Sałatka z kapusty pekińskiej , Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Melon ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2064.75 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 292.72 g; suma cukrów prostych: 59.09 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 2025-04-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Polędwica sopocka Bieleś (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z soczewicy bez soli (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), pomidor , Mix sałat 10g , Kakao R b/cukru (MLE), Orzechy włoskie (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak duszony 140g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem , Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Szynka drobiowa gotowana Duda (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli (SKR, RYB, MLE), Papryka świeża , Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 100g ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2158.71 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 274.09 g; suma cukrów prostych: 56.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; Sól: 5.37 g

wtorek 2025-04-01 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Polędwica sopocka Bieleś (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R (MLE), pomidor b/s , Mix sałat 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Pestki Dyni (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Kakao R b/cukru (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Palka z kurczaka gotowana 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem , Kompot b/cukru 250ml (SEL), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g (MLE),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Szynka drobiowa gotowana Duda (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli (SKR, RYB, MLE), Dynia gotowana z olejem , Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 100g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.03 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 280.31 g; suma cukrów prostych: 57.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.60 g; Sól: 5.90 g

wtorek 2025-04-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Polędwica sopocka Bieleś (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R (MLE), Mix sałat 10g , pomidor b/s , Kakao bez cukru (MLE), Koktajl truskawkowy (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Palka z kurczaka gotowana 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem , Kompot b/cukru 250ml (SEL), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g (MLE),	bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Szynka drobiowa gotowana Duda (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli (SKR, RYB, MLE), Dynia gotowana z olejem , Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2065.27 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 269.88 g; suma cukrów prostych: 76.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; Sól: 5.44 g

wtorek 2025-04-01	Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
--------------------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Polędwica sopocka Bielesz (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z soczewicy bez soli (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), pomidor , Mix sałat 10g , Kakao R b/cukru (MLE), Orzechy włoskie (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kap.pekińskiej 150g , Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL),	chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Szynka drobiowa gotowana Duda (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli (SKR, RYB, MLE), Papryka świeża , Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 100g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe (SEZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2257.85 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 277.85 g; suma cukrów prostych: 49.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.55 g; Sól: 5.56 g

wtorek 2025-04-01 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Orzechy włoskie (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Pasta z soczewicy bez soli (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Polędwica sopocka Bielesz (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor , jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Mix sałat , Kakao R b/cukru (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem , Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Szynka drobiowa gotowana Duda (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli (SKR, RYB, MLE), Papryka świeża , Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 100g ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.21 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 274.56 g; suma cukrów prostych: 56.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; Sól: 5.35 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) (GLU), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Polędwica premium Cedrob (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twarożek z truskawkami (MLE), Pomidory koktajlowe , Herbata b/cukru 250ml , Rukola 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany drobiowy R (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos ogórkowy (GLU, MLE, SEL, GOR), Marchew z groszkiem (GLU, SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g , Kompot b/cukru 250ml (SEL),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Szynka szkolna Bieleśz (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) (MLE), Rzodkiew biała , Herbata b/cukru 250ml , Śledzik na raz Lisner 100g (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Banan 100g ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2250.74 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; suma cukrów prostych: 73.45 g; Błonnik pokarmowy: 33.61 g; Sól: 8.12 g

środa 2025-04-02 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) (GLU), bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Twarożek z truskawkami (MLE), Polędwica premium Cedrob (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml , Rukola 10g , budyń mleczny bez cukru (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Cukinia gotowana z olejem (SEL),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany drobiowy R (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos koperkowy 100ml R (GLU, MLE), Marchewka zagęszczana R (GLU, SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g , Kompot b/cukru 250ml (SEL),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Szynka szkolna Bieleśz (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) (MLE), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry , Ryba z warzywami w galarecie (GLU, SKR, RYB, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Banan 100g ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.50 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 331.58 g; suma cukrów prostych: 88.99 g; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; Sól: 6.09 g

środa 2025-04-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) (GLU), bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Twarożek z truskawkami (MLE), Polędwica premium Cedrob (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g , Cukinia gotowana z olejem (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), budyń mleczny bez cukru (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany drobiowy R (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sos koperkowy 100ml R (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Marchewka zagęszczana R (GLU, SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g , Kompot b/cukru 250ml (SEL),	bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) (MLE), Szynka szkolna Bieleśz (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry , Ryba z warzywami w galarecie (GLU, SKR, RYB, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Banan 100g ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.47 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; suma cukrów prostych: 87.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Sól: 5.74 g

środa 2025-04-02	Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
-------------------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

Bulka grahamka 1szt(1) (GLU), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Polędwica premium Cedrob (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twarożek z truskawkami (MLE), Pomidory koktajlowe , Rukola 10g , Herbata b/cukru 250ml , jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany drobiowy R (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi R , Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL),	chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Szynka szkolna Bieleśz (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) (MLE), Rzodkiew biała , Herbata b/cukru 250ml , Śledzik na raz Lisner 100g (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g ,		Posiłek nocny: Jajko 1szt. (JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2169.21 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 297.23 g; suma cukrów prostych: 57.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; Sól: 8.21 g

środa 2025-04-02	Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)	
Bulka kajzerka 1 szt(1) (GLU), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Rukola 10g , Twarożek z truskawkami (MLE), Polędwica premium Cedrob (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Pomidory koktajlowe , Herbata b/cukru 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany drobiowy R (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos ogórkowy (GLU, MLE, SEL, GOR), Marchew z groszkiem (GLU, SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g ,	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) (MLE), Szynka szkolna Bieleśz (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Śledzik na raz Lisner 100g (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała ,
II Śniadanie: Banan 100g ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.22 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; suma cukrów prostych: 72.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; Sól: 8.12 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Pieczeń drobiowa z papryką bez soli (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica wiśniowa Bieleśz (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), ogórek zielony , Mix sałat 10g , Słonecznik, nasiona (OZI, ORZ, SEZ), Kawa z mlekiem bez cukru (GLU, MLE), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR), II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Polędwica sopocka Bieleśz (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) (MLE), Sałatka jarzynowa (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Herbata bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2333.68 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; suma cukrów prostych: 65.13 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Sól: 7.26 g

czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Polędwica wiśniowa Bieleśz (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Bukiet jarzyn z olejem , Mix sałat 10g , Słonecznik, nasiona (OZI, ORZ, SEZ), Kawa z mlekiem b/c (GLU, MLE), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g , II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z mięsem drobiowym warzywami 300g R (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Polędwica sopocka Bieleśz (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) (MLE), Mus z buraka z jabłkiem , Herbata b/cukru 250ml , jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.42 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; suma cukrów prostych: 79.52 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 ; Sól: 5.04 g

czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Polędwica wiśniowa Bieleśz (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Bukiet jarzyn z olejem , Mix sałat 10g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g , Kawa z mlekiem bez cukru (GLU, MLE), Kisiel owocowy bez cukru (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z warzywami 300g R (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. (MLE), Dynia gotowana , Kompot b/cukru 250ml (SEL),	bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Polędwica sopocka Bieleśz (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) (MLE), Mus z buraka z jabłkiem , Herbata bez cukru 250ml , jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.88 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; suma cukrów prostych: 88.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; Sól: 5.31 g

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

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Polędwica wiśniowa Bieleś (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Mix салат , ogórek zielony , Kawa z mlekiem bez cukru (GLU, MLE), Słonecznik, nasiona (OZI, ORZ, SEZ), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL),	chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Polędwica sopocka Bieleś (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) (MLE), Sałatka jarzynowa (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2340.28 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g; suma cukrów prostych: 63.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; Sól: 7.41 g

czwartek 2025-04-03		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Mix салат , Polędwica wiśniowa Bieleś (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), ogórek zielony , Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR), Słonecznik, nasiona (OZI, ORZ, SEZ), Kawa z mlekiem bez cukru (GLU, MLE),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. (MLE),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Polędwica sopocka Bieleś (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) (MLE), Sałatka jarzynowa (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE),
II Śniadanie: Mandarynka 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.16 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 339.43 g; suma cukrów prostych: 63.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Sól: 7.26 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Pasta z zielonego groszku bez soli (SEL, GOR), Twaróg półtłusty Włoszczowa (MLE), pomidor , Mix салат 10g , Herbata bez cukru 250ml , Orzechy włoskie (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE),	Zupa fasolowa R na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Morszczuk smażony R (GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 100g (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Serek wiejski OSM Radomsko (MLE), Pasta z jaj bez soli (JAJ, MLE), Papryka świeża , Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2428.04 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 357.60 g; suma cukrów prostych: 92.21 g; Błonnik pokarmowy: 38.86 g; Sól: 4.27 g

piątek 2025-04-04 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Dżemik 25g , Twaróg półtłusty Włoszczowa (MLE), pomidor b/s , jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Mix салат 10g , Herbata b/cukru 250ml ,	Bulion drobiowo-warzywny z jajkiem (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Dorsz gotowany (MLE), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS cytrynowy 100ml (GLU, MLE), Zielona sałata z sosem winegret 70g (SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 100g (MLE),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Twarożek z truskawkami (MLE), Serek wiejski OSM Radomsko (MLE), brokuły gotowane z olejem , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g , Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Melon ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. ,

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 2025-04-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Twaróg półtłusty Włoszczowa (MLE), Dżemik 25g , pomidor b/s , Mix салат 10g , Herbata b/cukru 250ml , jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, ŁUB),	Bulion drobiowo-warzywny z jajkiem (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Dorsz gotowany bez soli (MLE), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zielona sałata z sosem winegret 70g (SEL, GOR), SOS cytrynowy 100ml (GLU, MLE), Mus jabłkowy Agiberia 100g (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL),	bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Twarożek z truskawkami (MLE), Serek wiejski OSM Radomsko (MLE), brokuły gotowane z olejem , Herbata b/c 250ml R (SEL, GOR),
II Śniadanie: Melon ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. ,

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 2025-04-04 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Pasta z zielonego groszku bez soli (SEL, GOR), Twaróg półtłusty Włoszczowa (MLE), pomidor , Mix салат 10g , Orzechy włoskie (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Herbata b/cukru 250ml ,	Zupa fasolowa R na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Dorsz gotowany (MLE), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 100g (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL),	chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Pasta z jaj bez soli (JAJ, MLE), Serek wiejski OSM Radomsko (MLE), Papryka świeża , Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe (SEZ),

Jadłospisy dla oddziałów

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 2025-04-04		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Pasta z zielonego groszku bez soli (SEL, GOR), Twaróg półtłusty Włoszczowa (MLE), pomidor , Orzechy włoskie (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Mix салат 10g , Herbata b/cukru 250ml , jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE),	Zupa fasolowa R na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Dorsz gotowany (MLE), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS cytrynowy 100ml (GLU, MLE), Mus jabłkowy Agiberia 100g (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Serek wiejski OSM Radomsko (MLE), Pasta z jaj bez soli (JAJ, MLE), Papryka świeża , Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.06 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; suma cukrów prostych: 95.28 g; Błonnik pokarmowy: 37.30 g; Sól: 4.41 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Szynka drobiowa gotowana Duda (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z papryką b.soli (MLE), Rzodkiew biała , Mix салат 10g , Herbata b/cukru 250ml , jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Pestki Dyni (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), kasza pęczak 200g (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sos musztardowy bez soli (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa gotowana z olejem , Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką , Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita (MLE), pomidor , Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 100g ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona (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 2025-04-05 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Szynka drobiowa gotowana Duda (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) (MLE), Jarzyny gotowane z olejem (SEL), Rukola , Herbata b/c 250ml R (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Pestki Dyni (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z warzywami R (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Kasza jęczmienna (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Sos koperkowy 100ml R (GLU, MLE), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g , Kompot b/cukru 250ml (SEL), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g (MLE),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką , Twaróg z jogurtem naturalnym (MLE), pomidor b/s , Herbata b/c 250ml R (SEL, GOR), Maślanka (MLE),
II Śniadanie: Jabłko 100g ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona (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: 5.28g

sobota 2025-04-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Szynka drobiowa gotowana Duda (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) (MLE), Jarzyny gotowane z olejem (SEL), Rukola , Herbata b/c 250ml R (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Zupa mleczna z makaronem R (GLU, JAJ, MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z warzywami R (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Kasza jęczmienna (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g , Sos koperkowy 100ml R (GLU, MLE), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL),	bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką , Twaróg z jogurtem naturalnym (MLE), pomidor b/s , Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 100g ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona (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 2025-04-05	Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
--------------------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Szyunka drobiowa gotowana Duda (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z papryką b.soli (MLE), Rzodkiew biała , Rukola 10g , Pestki Dyni (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Herbata b/cukru 250ml ,	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), kasza pęczak 200g (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sałatka z fasolki szparagowej 150 R (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL),	chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką , Twaróg z jogurtem naturalnym (MLE), pomidor , Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 100g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden ,

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 2025-04-05	Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)	
chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Pasta twarogowa z papryką b.soli (MLE), Szyunka drobiowa gotowana Duda (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała , Mix sałat 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Pestki Dyni (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata b/cukru 250ml ,	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), kasza pęczak 200g (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Fasolka szparagowa gotowana z olejem , Sos musztardowy bez soli (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml (SEL), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką , Twaróg z jogurtem naturalnym (MLE), pomidor , Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 100g ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona (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 2025-04-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g, Szynka szkolna Bieleś (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski ze szczypiorkiem (MLE), Papryka świeża, Herbata b/cukru 250ml, Rukola 10g, Słonecznik, nasiona (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Kotlet schabowy 90g R (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty białej z groszkiem (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 100g (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g, Szynka beskidzka Bieleś (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli (MLE), rzodkiewka 50g, Pasta warzywna papryka i fasola 80g (GLU, SOJ), Herbata b/cukru 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.24 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 288.66 g; suma cukrów prostych: 58.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; Sól: 6.93 g

niedziela 2025-04-06 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g, Szynka szkolna Bieleś (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z koperkiem (MLE), kalafior gotowany z olejem, Rukola 10g, Herbata b/cukru 250ml, jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE),	Rosół z lanym ciastem R (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), szpinak gotowany (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g,	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli (MLE), Szynka beskidzka Bieleś (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką, Herbata b/cukru 250ml, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g, Słonecznik, nasiona (OZI, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.25 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 285.76 g; suma cukrów prostych: 59.95 g; Błonnik pokarmowy: 34.20 g; Sól: 6.43 g

niedziela 2025-04-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g, Szynka szkolna Bieleś (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z koperkiem (MLE), kalafior gotowany z olejem, Rukola 10g, Wafle ryżowe (SEZ), Herbata b/cukru 250ml, jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE),	Rosół z lanym ciastem R (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), szpinak gotowany (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g,	bułka kanapkowa (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli (MLE), Szynka beskidzka Bieleś (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką, Herbata b/cukru 250ml, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2056.25 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 252.38 g; suma cukrów prostych: 59.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; Sól: 5.79 g

niedziela 2025-04-06 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g, Szynka szkolna Bieleś (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski ze szczypiorkiem (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Rukola 10g, Papryka świeża, Słonecznik, nasiona (OZI, ORZ, SEZ), Herbata b/cukru 250ml,	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty białej z groszkiem (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus	chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli (MLE), Szynka beskidzka Bieleś (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), rzodkiewka 50g, Herbata b/cukru 250ml, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2165.15 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 289.64 g; suma cukrów prostych: 61.67 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; Sól: 7.15 g

niedziela 2025-04-06		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g , Szynka szkolna Bieleś (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski ze szczypiorkiem (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita (MLE), Słonecznik, nasiona (OZI, ORZ, SEZ), Rukola 10g , Papryka świeża ,	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty białej z groszkiem (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 100g (MLE), Kompot b/cukru 250ml (SEL),	Chleb (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli (MLE), Szynka beskidzka Bieleś (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta warzywna papryka i fasola 80g (GLU, SOJ), rzodkiewka 50g , Herbata bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2003.65 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 276.99 g; suma cukrów prostych: 61.92 g; Błonnik pokarmowy: 35.60 g; Sól: 6.86 g