

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretką drobiowa bez soli 50g, Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g, ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g, Pestki Dyni 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Bigos z mięsem drobiowym i pieczarkami 300g 1Por, Surówka z selera i jabłka R 150g, Bułka grahamka 1szt(1) 1Por, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt. 1Por, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,

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; 6.84 g

poniedziałek 2025-04-14 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g, bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretką drobiowa bez soli 50g, Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g, Marchewka baby z olejem 90g, Rukola 10g, Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, SOS mięsno-pomidorowy 200g, ryż na sypko 200g 1Por, Cukinia gotowana z olejem 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 80g, bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Maślanka 150ml, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2294.88 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 332.43 g; suma cukrów prostych: 75.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.10 g; Sól: 5.52 g;

poniedziałek 2025-04-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretką drobiowa bez soli 50g, Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g, Marchewka baby z olejem 90g, Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, SOS mięsno-pomidorowy 200g, ryż na sypko 200g 1Por, Cukinia gotowana z olejem 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2132.18 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 299.38 g; suma cukrów prostych: 68.89 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; Sól: 4.65 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-04-14		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g, Galaretka drobiowa bez soli 50g, ogórek zielony 90g, Rukola 10g, Pestki Dyni 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Bigos z mięsem drobiowym i pieczarkami 300g 1Por, Bułka grahamka 1szt(1) 1Por, Surówka z selera i jabłka R 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g, Jajko 1szt. 1Por, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt,

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 2025-04-14		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretka drobiowa bez soli 50g, Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Pestki Dyni 30g, Mix sałat 10g, ogórek zielony 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, SOS mięsno-pomidorowy 200g, Ryż brązowy 200g 1Por, Surówka z selera i jabłka R 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g, Jajko 1szt. 1Por, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,

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 ; Sól: 5.06 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Pasta z soczewicy bez soli 30g, pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml, Orzechy włoskie 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por, Kurczak duszony 140g 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g, Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g, Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt,

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 2025-04-15 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g, bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Twaróg z koperkiem R 50g, pomidor b/s 90g, Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Pestki Dyni 30g, Kakao R b/cukru 250ml,	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por, Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus	Chleb 80g, bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g, Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g, 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]: 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 2025-04-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Twaróg z koperkiem R 50g, Mix sałat 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao bez cukru 250ml, Koktajl truskawkowy 150g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por, Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g, Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g, Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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 2025-04-15 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Pasta z soczewicy bez soli 30g, pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml, Orzechy włoskie 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por, Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Surówka z kap. pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt, Kompot	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g, Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g, Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g,

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 2025-04-15 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Orzechy włoskie 30g, Pasta z soczewicy bez soli 30g, Polędwica sopocka Bielesz 30g, pomidor 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Mix салат 10g, Kakao R b/cukru 250ml,	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por, Palka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g, Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g, Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt,

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 2025-04-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica premium Cedrob 30g, Twarożek z truskawkami 50g, Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml, Pulpet gotowany drobiowy R 90g, Ziemniaki z ziołami 200g, Sos ogórkowy 100ml, Marchew z groszkiem 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g, Rzodkiew biała 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sledzik na raz Lisner 100g 1szt,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,

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: 8.12g

środa 2025-04-16 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por, bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g, Polędwica premium Cedrob 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, budyń mleczny bez cukru 150g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Cukinia gotowana z olejem 90g,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml, Pulpet gotowany drobiowy R 90g, Ziemniaki z ziołami 200g, Sos koperkowy 100ml R 1Por, Marchewka zagęszczana R 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot	Chleb 80g, bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 100g, Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,

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 2025-04-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por, bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g, Polędwica premium Cedrob 30g, Rukola 10g 1Por, Cukinia gotowana z olejem 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, budyń mleczny bez cukru 150g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml, Pulpet gotowany drobiowy R 90g, Sos koperkowy 100ml R 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Marchewka zagęszczana R 150g, Mus jabłko,	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g, Szynka szkolna Bieleś 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,

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 2025-04-16 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
Bułka grahamka 1szt(1) 1Por, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica premium Cedrob 30g, Twarożek z truskawkami 50g, Pomidory koktajlowe 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml, Pulpet gotowany drobiowy R 90g, Ziemniaki z ziołami 200g, Surówka z marchwi R 150g, Mus jabłko, truskawka	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g, Rzodkiew biała 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sledzik na raz Lisner 100g 1szt,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jajko 1szt. 1Por,

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

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-04-16		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Bulka kajzerka 1 szt(1) 1Por, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Rukola 10g 1Por, Twarożek z truskawkami 50g, Połudwica premium Cedrob 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml, Pulpet gotowany drobiowy R 90g, Ziemniaki z ziołami 200g, Sos ogórkowy 100ml, Marchew z groszkiem 150g, Mus	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g, Szynka szkolna Bielesz 30g, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt, Rzodkiew biała 90g,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,

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 2025-04-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g, ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt,	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por, Makaron 220g z serem 75g i masłem 5g 1Por, Surówka z marchwi R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g, Salátka jarzynowa 100g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2480.01 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 340.31 g; suma cukrów prostych: 71.82 g; Błonnik pokarmowy: 35.20 g; Sól: 9.03 g

czwartek 2025-04-17 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 40g, bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g, Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli 50g, Bukiet jarzyn z olejem 90g, Mix salát 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, Kawa z mlekiem b/c 250ml, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por, Makaron 220g z serem 75g i masłem 5g 1Por, Marchewka zagęszczana R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g, bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g, Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.45 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; suma cukrów prostych: 76.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Sól: 7.06 g

czwartek 2025-04-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g, Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli 50g, Bukiet jarzyn z olejem 90g, Mix salát 10g 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, Kisiel owocowy bez cukru 150g,	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por, Makaron 220g z serem 75g i masłem 5g 1Por, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Marchewka zagęszczana R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g, Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.91 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 314.54 g; suma cukrów prostych: 85.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; Sól: 7.46 g

czwartek 2025-04-17 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g, Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g, Mix salát 10g, ogórek zielony 90g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, Słonecznik, nasiona 30g, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt,	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por, Makaron 220g z serem 75g i masłem 5g 1Por, Surówka z marchwi R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 120g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g, Salátka jarzynowa 100g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2486.61 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 343.41 g; suma cukrów prostych: 70.20 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g; Sól: 9.18 g

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-04-17		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Mix sałat 10g, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g, Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g, ogórek zielony 90g, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt, Słonecznik, nasiona 30g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml,	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por, Makaron 220g z serem 75g i masłem 5g 1Por, Surówka z marchwi R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g, Sałatka jarzynowa 100g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2470.49 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; suma cukrów prostych: 70.38 g; Błonnik pokarmowy: 34.44 g; Sól: 9.03 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g, pomidor 90g, Mix салат 10g 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Orzechy włoskie 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Zupa fasolowa R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Dorsz smażony R 90g, Ziemniaki z ziołami 200g, Ogórki zielone салатка 150g, Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt, Kompot	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g, Pasta z jaj bez soli 50g, Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

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 2025-04-18 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g, bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Dżemik 25g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g, pomidor b/s 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml, Mix салат 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Bulion drobiowo-warzywny z jajkiem 250ml, Dorsz gotowany 90g, Ziemniaki z ziołami 200g, SOS cytrynowy 100ml 1Por, Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt,	Chleb 50g, bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g, Serek wiejski OSM Radomsko 50g, brokuły gotowane z olejem 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

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

piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g, Dżemik 25g 1Por, pomidor b/s 90g, Mix салат 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml,	Bulion drobiowo-warzywny z jajkiem 250ml, Dorsz gotowany bez soli 90g, Ziemniaki z ziołami 200g, Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por, SOS cytrynowy 100ml 1Por, Mus jabłkowy	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g, Serek wiejski OSM Radomsko 50g, brokuły gotowane z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

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

piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g, pomidor 90g, Mix салат 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa fasolowa R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Dorsz gotowany 90g, Ziemniaki z ziołami 200g, Ogórki zielone салатка 150g, Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt, Kompot	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj bez soli 50g, Serek wiejski OSM Radomsko 50g, Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g,

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 2025-04-18 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g, pomidor 90g, Orzechy włoskie 30g, Mix салат 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Zupa fasolowa R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Dorsz gotowany 90g, Ziemniaki z ziołami 200g, Ogórki zielone sałatka 150g, SOS cytrynowy 100ml 1Por, Mus jabłkowy	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g, Pasta z jaj bez soli 50g, Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

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 2025-04-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, serek homogenizowany waniliowy 50g, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g, Rzodkiew biała 90g, Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Pestki Dyni 30g,	Zupa ryżowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por, Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g, Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por, ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1965.83 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 284.99 g; suma cukrów prostych: 46.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Sól: 6.64 g

sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g, bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, serek homogenizowany waniliowy 50g, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g, Jarzyny gotowane z olejem 90g, Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Pestki Dyni 30g,	Zupa ryżowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Makaron z mięsem i warzywami R 300g, Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt,	Chleb 80g, bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z ryby gotowanej R 30g, Twaróg z koperkiem R 50g, pomidor b/s 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.84 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 274.78 g; suma cukrów prostych: 47.05 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; Sól: 6.84 g;

sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 120g, Rama Omega-3 10g 1szt, serek homogenizowany waniliowy 50g, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g, Jarzyny gotowane z olejem 90g, Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Zupa mleczna z makaronem R 250ml,	Zupa ryżowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Makaron z warzywami 300g R 1Por, Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z ryby gotowanej R 30g, Twaróg z koperkiem R 50g, pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 0Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.86 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 288.84 g; suma cukrów prostych: 50.33 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; Sól: 5.70 g

sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g, Rzodkiew biała 90g, Mix sałat 10g 1Por, Pestki Dyni 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa ryżowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por, Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g, Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por, ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2032.46 kcal; Białko ogółem: 70.78 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 296.79 g; suma cukrów prostych: 46.38 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; Sól: 7.02 g

sobota 2025-04-19		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
chleb żytni 80g, Chleb 40g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g, Rzodkiew biała 90g, Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Pestki Dyni 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa ryżowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Makaron z warzywami 300g R 0Por, Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko,	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g, pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1479.88 kcal; Białko ogółem: 63.42 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 195.53 g; suma cukrów prostych: 40.54 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; Sól: 6.44 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-20		
Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Białko faszerowane 1szt (3,7) 1Por, Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, ser żółty 30g 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por, Filet z kaczki duszony w sosie własnym 100ml 100g, ziemniaki 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g, Galaretka drobiowa bez soli 50g, ogórek kiszony 50g, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.36 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 356.14 g; suma cukrów prostych: 90.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; Sól: 12.14 g

niedziela 2025-04-20		
Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g, bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Białko faszerowane 1szt (3,7) 1Por, kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g,	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por, Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por, ziemniaki 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt, Ciasto z jabłkami 1Por,	Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Chleb 80g, bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretka drobiowa bez soli 50g, Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Galaretka mleczna 150ml,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2856.73 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 410.52 g; suma cukrów prostych: 114.19 g; Błonnik pokarmowy: 38.44 g; Sól: 7.87 g

niedziela 2025-04-20		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Białko faszerowane 1szt (3,7) 1Por, kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g,	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por, Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por, ziemniaki 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt,	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretka drobiowa bez soli 50g, Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Galaretka mleczna 150ml, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2516.73 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 362.59 g; suma cukrów prostych: 101.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; Sól: 7.24 g

niedziela 2025-04-20		
Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Białko faszerowane 1szt (3,7) 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, ser żółty 30g 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por, Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g, Mus jabłkowy	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 60g, Galaretka drobiowa bez soli 50g, ogórek kiszony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.47 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; suma cukrów prostych: 75.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; Sól: 7.54 g

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-04-20		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
chleb żytni 80g, Chleb 40g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bielesz 30g, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g,	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Sałatka z kapusty białej z groszkiem 150g, Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt, Kompot	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g, Szynka beskidzka Bielesz 30g, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt, rzodkiewka 50g 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1988.77 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 273.09 g; suma cukrów prostych: 58.19 g; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; Sól: 6.69 g;