

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-07-07</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, Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</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 dębowa drobiowa NikPol 30g, 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,	Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Kalafior z bułką tartą 150g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ),	Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2094.87 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 295.81 g; suma cukrów prostych: 49.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; Sól: 5.71 g;

<b>poniedziałek 2025-07-07</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 beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Marchewka baby z olejem 90g, Rukola 10g, Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), ryż na sypko 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), kalafior gotowany 150g, 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, Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, 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, Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ), 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]: 2272.59 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; suma cukrów prostych: 70.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; Sól: 6.99 g;

<b>poniedziałek 2025-07-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</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> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), ryż na sypko 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), kalafior gotowany 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, 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]: 2108.29 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 308.76 g; suma cukrów prostych: 63.43 g; Błonnik pokarmowy: 22.45 g; Sól: 6.13 g;

<b>poniedziałek 2025-07-07</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, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ), ogórek zielony 90g, Rukola 10g, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Kalafior z bułką tartą 150g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,	Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2161.27 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 310.57 g; suma cukrów prostych: 52.97 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g; Sól: 6.01 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-07-07		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Mix sałat 10g, ogórek zielony 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Kalafior z bułką tartą 150g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,	Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2094.87 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 295.81 g; suma cukrów prostych: 49.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; Sól: 5.71 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-07-08</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, 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, Mix sałat 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kurczak duszony 140g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, 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, Szyńka drobiowa Bieleśz 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2088.83 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 260.77 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sól: 5.91 g;

<b>wtorek 2025-07-08</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, Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Koktajl truskawkowy bez cukru 150g ( <b>MLE</b> ), II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Palka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), KOMPOT owocowy bez 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, Szyńka drobiowa Bieleśz 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2273.68 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 279.44 g; suma cukrów prostych: 70.01 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; Sól: 6.02 g;

<b>wtorek 2025-07-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
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 półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao bez cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Koktajl truskawkowy 150g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), II Śniadanie: Jabłko 1Por,	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Palka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką 150g, 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, Szyńka drobiowa Bieleśz 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2049.03 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 261.30 g; suma cukrów prostych: 81.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; Sól: 5.37 g;

<b>wtorek 2025-07-08</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, 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, Mix sałat 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Palka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, 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, Szyńka drobiowa Bieleśz 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g ( <b>SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2222.68 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 268.64 g; suma cukrów prostych: 47.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; Sól: 6.08 g;

<b>wtorek 2025-07-08</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Pasta z soczewicy bez soli 30g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), pomidor 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, 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, Szynka drobiowa Bieleś 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>MLE</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]: 2079.33 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 261.24 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sól: 5.89 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-07-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Kurczak gotowany Korona 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), 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 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 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: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2205.97 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 296.01 g; suma cukrów prostych: 69.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sól: 7.58 g;

<b>środa 2025-07-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany Korona 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Płatki owsiane na mleku z jabłkiem 150g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z olejem 90g ( <b>SEL</b> ),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Budyń półmiesny drobiowy gotowany 100g 100g ( <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> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Marchewka baby 150g, 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, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g ( <b>GLU, 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]: 2301.66 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; suma cukrów prostych: 91.54 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; Sól: 6.06 g;

<b>środa 2025-07-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany Korona 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rukola 10g 1Por, Cukinia gotowana z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Płatki owsiane na mleku z jabłkiem 150g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Budyń półmiesny drobiowy gotowany 100g 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Marchewka baby 250g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g ( <b>GLU, 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]: 2278.06 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; suma cukrów prostych: 96.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; Sól: 5.90 g;

<b>środa 2025-07-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		
Bułka grahamka 1szt ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Kurczak gotowany Korona 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidory koktajlowe 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, truskawka 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, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 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]: 2103.62 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 264.37 g; suma cukrów prostych: 45.79 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; Sól: 7.70 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-07-09		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Bulka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Rukola 10g 1Por , Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany Korona 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pomidory koktajlowe 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</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 , Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 90g ,
<b>II Śniadanie:</b> Banan 100g 1Por ,		<b>Posiłek nocny:</b> Jaglanka z owocami 1 szt. Dawłona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2196.45 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 293.59 g; suma cukrów prostych: 67.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; Sól: 7.58 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-07-10</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, Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), 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> ),	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Jaja 2szt w sosie musztardowym 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Marchewka zagęszczana R 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), 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> ), Sałatka jarzynowa 100g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: arbus 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2185.58 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; suma cukrów prostych: 66.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; Sól: 7.11 g;

<b>czwartek 2025-07-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 90g, Mix sałat 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Jaja 2szt w sosie musztardowym 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: arbus 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2184.60 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; suma cukrów prostych: 90.67 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sól: 5.68 g;

<b>czwartek 2025-07-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 90g, Mix sałat 10g 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kisiel owocowy bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron z warzywami 300g R 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: arbus 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2215.16 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; suma cukrów prostych: 93.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Sól: 5.49 g;

<b>czwartek 2025-07-10</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, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g, ogórek zielony 90g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> ),	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Jaja 2szt w sosie musztardowym 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 120g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka jarzynowa 100g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2280.69 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; suma cukrów prostych: 73.87 g; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; Sól: 7.43 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-07-10 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, Mix салат 10g, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 90g, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Jaja 2szt w sosie musztardowym 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Marchewka zagęszczana R 150g ( <b>GLU, 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, Polędwica sopočka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka jarzynowa 100g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2216.43 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; suma cukrów prostych: 68.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; Sól: 7.19 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-07-11</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, 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 bez cukru 250ml 1Por, Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Morszczuk smażony 100g ( <b>GLU, SKR, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ogórki zielone sałatka 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z jaj bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2412.53 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 346.71 g; suma cukrów prostych: 92.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; Sól: 4.41 g;

<b>piątek 2025-07-11</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, Dżemik 25g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml ( <b>GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ), Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, <b>II Śniadanie:</b> Melon 100g,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Dorsz gotowany 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), SOS cytrynowy 100ml 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2478.47 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 370.22 g; suma cukrów prostych: 126.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; Sól: 5.11 g;

<b>piątek 2025-07-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
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, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Melon 100g,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Dorsz gotowany bez soli 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, SOS cytrynowy 100ml 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2285.29 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 345.76 g; suma cukrów prostych: 120.15 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Sól: 4.45 g;

<b>piątek 2025-07-11</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, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</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, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Dorsz gotowany 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ogórki zielone sałatka 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 35g ( <b>SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2198.76 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 290.58 g; suma cukrów prostych: 58.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; Sól: 4.70 g;

<b>piątek 2025-07-11</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)</b>
---

## Jadłospisy dla oddziałów

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 салат 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Dorsz gotowany 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ogórki zielone sałatka 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), SOS cytrynowy 100ml 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z jaj bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
<b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2276.66 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 330.75 g; suma cukrów prostych: 95.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; Sól: 4.50 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-07-12</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 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g, Mix салат 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pieczeń z pieczarkami R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), kasza pęczak 200g 1Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, LUB</b> ), Sos chrzanowy 100ml ( <b>GLU, MLE, S02</b> ), Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g, 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, Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2127.49 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 281.50 g; suma cukrów prostych: 45.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; Sól: 5.09 g;

<b>sobota 2025-07-12</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 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Jarzyny gotowane z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Zupa mleczna z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pieczeń z warzywami R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, LUB</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2494.20 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; suma cukrów prostych: 68.14 g; Błonnik pokarmowy: 36.42 g; Sól: 5.46 g;

<b>sobota 2025-07-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 120g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana 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 R 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pieczeń z warzywami R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, LUB</b> ), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 0Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2129.70 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 288.87 g; suma cukrów prostych: 50.32 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Sól: 4.69 g;

<b>sobota 2025-07-12</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 drobiowa gotowana 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pieczeń z pieczarkami R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), kasza pęczak 200g 1Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, LUB</b> ), Salatka z fasolki szparagowej 150 R 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), 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 pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2054.54 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 286.57 g; suma cukrów prostych: 45.55 g; Błonnik pokarmowy: 36.76 g; Sól: 5.24 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-07-12			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> ), Szynka drobiowa gotowana 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 90g , Mix салат 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,		Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pieczeń z pieczarkami R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), kasza pęczak 200g 1Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, LUB</b> ), Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g , Sos musztardowy bez soli 100ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 ,		Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawłona 1szt ( <b>GLU</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2102.91 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 282.54 g; suma cukrów prostych: 46.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sól: 4.60 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-07-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski 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> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Kotlet schabowy 90g R 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki z chrzanem 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewka 50g 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2254.50 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 297.19 g; suma cukrów prostych: 68.49 g; Błonnik pokarmowy: 34.47 g; Sól: 7.10 g;

<b>niedziela 2025-07-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski 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> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 100g 1Por,	Rosół z makaronem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), szpinak gotowany 150g ( <b>GLU, SEL, GOR</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, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńska beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2319.66 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 315.02 g; suma cukrów prostych: 71.87 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sól: 6.28 g;

<b>niedziela 2025-07-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Wafle ryżowe 30g ( <b>SEZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,	Rosół z makaronem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), szpinak gotowany 150g ( <b>GLU, SEL, GOR</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, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńska beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2093.96 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 267.09 g; suma cukrów prostych: 58.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; Sól: 5.64 g;

<b>niedziela 2025-07-13</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, Szyńska szkolna Bieleś 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 90g, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki z chrzanem 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Szyńska beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2259.40 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; suma cukrów prostych: 71.92 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; Sól: 7.32 g;

<b>niedziela 2025-07-13</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bielesz 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> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g,	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki z chrzanem 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2097.90 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 285.52 g; suma cukrów prostych: 72.17 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; Sól: 7.03 g;