

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-12-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Milko 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por, Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU</b> ), Morszczuk smażony R 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa z kurczątką Drobimex 30g, Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2418.42 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 338.86 g; suma cukrów prostych: 82.87 g; Błonnik pokarmowy: 37.22 g Sól: 5.55 g;

<b>piątek 2023-12-29 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Roszponka 10g 1Por, Twaróg półtłusty Milko 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurczątką Drobimex 30g, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2445.50 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; suma cukrów prostych: 87.75 g; Błonnik pokarmowy: 36.82 g; Sól: 6.39 g;

<b>piątek 2023-12-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Milko 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pestki Dyni 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurczątką Drobimex 30g, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2349.10 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 330.65 g; suma cukrów prostych: 87.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; Sól: 5.28 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-29		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
chleb żytni 120g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Milko 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ), Płatki owsiane na wodzie 50g 1Por ( <b>GLU</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	chleb żytni 120g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło roślinne 15g-1szt 1Por ( <b>MLE</b> ), Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g, Pasta twarogowe ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2252.09 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; suma cukrów prostych: 50.97 g; Błonnik pokarmowy: 34.05 g; Sól: 5.73 g;

piątek 2023-12-29		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Milko 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, pomidor 90g, Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ), Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pasta z fasoli R 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g, Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2216.25 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 326.56 g; suma cukrów prostych: 84.45 g; Błonnik pokarmowy: 36.62 g mg; Sól: 5.68 g;