

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka 30g (SOJ), Pasta z zielonego groszku R 30g, pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (ORZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU), Kurczak duszony 140g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2226.12 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 285.54 g; suma cukrów prostych: 67.75 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; Sól: 5.51 g;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka 30g (SOJ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (ORZ), Kakao R b/cukru 250ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU), Palka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), brokuły gotowane 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2328.52 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 298.03 g; suma cukrów prostych: 69.74 g; Błonnik pokarmowy: 33.15 g; Sól: 6.04 g;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka 30g (SOJ), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Roszponka 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU), Palka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), brokuły gotowane 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2251.97 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 287.71 g; suma cukrów prostych: 85.77 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; Sól: 4.92 g

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-09		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopočka 30g (SOJ), Pasta z zielonego groszku R 80g, pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (ORZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU), Palka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2359.22 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 304.43 g; suma cukrów prostych: 62.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; Sól: 5.86 g;

wtorek 2024-01-09		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Orzechy włoskie 30g (ORZ), Pasta z zielonego groszku R 30g, Połudwica sopočka 30g (SOJ), pomidor 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Roszponka 10g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU), Palka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.40 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 285.54 g; suma cukrów prostych: 67.75 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; Sól: 5.49 g;