

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-12		
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, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por, Orzechy włoskie 30g (ORZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU), Morszczuk smażony R 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g R 200g, Marchewka z groszkiem R 150g 150g (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Szynka tostowa z kurczą Drobimex 30g (MLE, GOR), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.44 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; suma cukrów prostych: 86.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; mg; Sól: 5.91 g;

piątek 2024-01-12		
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, Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g, Roszponka 10g 1Por,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU), Miruna gotowana 90g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g R 200g, Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Marchewka zagęszczana R 150g (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurczą Drobimex 30g (MLE, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Cukinia gotowana z olejem 50g, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2459.15 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 346.06 g; suma cukrów prostych: 91.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; Sól: 6.28 g;

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Ksiel owocowy b/cukru 150g,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU), Miruna gotowana 90g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g R 200g, Marchewka zagęszczana R 150g (GLU), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurczą Drobimex 30g (MLE, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Cukinia gotowana z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.41 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; suma cukrów prostych: 99.27 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; Sól: 5.54 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-12		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g (ORZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU), Miruna gotowana 90g (RYB, MLE), 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 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Pasta twarogowe ze szczypiorkiem 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2126.59 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 295.34 g; suma cukrów prostych: 51.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g Sól: 6.16 g;

piątek 2024-01-12		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, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g, Orzechy włoskie 30g (ORZ), Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU), Miruna gotowana 90g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g R 200g, Marchewka z groszkiem R 150g 150g (GLU), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.28 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 335.86 g; suma cukrów prostych: 88.56 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; Sól: 6.04 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Rzodkiew biała 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Pestki Dyni 30g,	Zupa ziemniaczana R 1Por (<i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), Pulpet gotowany R 90g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Ryż 200g na sypko C 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z kap.pekińskiej 150g(3,9,10) 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2226.56 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; suma cukrów prostych: 61.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g Sól: 5.44 g;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Twarożek z ziołami 50g 50g (<i>MLE</i>), Jarzyny gotowane z olejem 90g, Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por, Pestki Dyni 30g, Zupa mleczna z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>),	Pulpet gotowany R 90g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Ryż 200g na sypko 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Maślanka 150ml (<i>MLE</i>), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (<i>MLE</i>), pomidor b/s 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2362.68 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; suma cukrów prostych: 76.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; Sól: 5.61 g

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 120g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Twarożek z ziołami 50g(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (<i>MLE</i>), Jarzyny gotowane z olejem 90g, Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Zupa mleczna z makaronem 250ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>),	Zupa ziemniaczana R 1Por (<i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), Pulpet gotowany R 90g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Ryż 200g na sypko 1Por, Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (<i>MLE</i>), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 0Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2217.84 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 305.60 g; suma cukrów prostych: 63.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; Sól: 4.52 g;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa ziemniaczana R 1Por (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Ryż 200g na sypko C 1Por, Surówka z kap.pekińskiej 150g(3,9,10) 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.58 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 307.09 g; suma cukrów prostych: 56.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; Sól: 4.85 g;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Szynka gotowana Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Rzodkiew biała 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa ziemniaczana R 1Por (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Ryż 200g na sypko C 1Por, Surówka z kap.pomidorowej 150g(3,9,10) 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), 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, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2200.63 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; suma cukrów prostych: 62.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; Sól: 4.69 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-14		
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, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ), Kotlet schabowy 90g R 1Por (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, JAJ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2393.25 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 94.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 281.83 g; suma cukrów prostych: 57.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g Sól: 6.52 g;

niedziela 2024-01-14		
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, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU), Ziemniaki 200g R 200g, szpinak gotowany 150g (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 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, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, Słonecznik, nasiona 30g,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2256.20 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; suma cukrów prostych: 51.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g Sól: 6.41 g

niedziela 2024-01-14		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Płatki owsiane na wodzie z jabłkiem(1) 1Por (GLU), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU), Ziemniaki 200g R 200g, szpinak gotowany 150g (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2265.85 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 326.96 g; suma cukrów prostych: 69.31 g; Błonnik pokarmowy: 36.69 g; Sól: 5.45 g;

niedziela 2024-01-14		
Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 50g, Słonecznik, nasiona 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ), Roladka ze schabu 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g (MLE), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, JAJ),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,
--------------------------------------	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2204.89 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 276.07 g; suma cukrów prostych: 59.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; Sód: 2827.17 mg; Sól: 6.93 g; Potas: 5042.07 mg; Magnez: 516.61 mg; Wapń: 690.27 mg; Witamina C: 344.29 mg; Witamina E: 27.43 mg; Żelazo: 18.53 mg; Witamina B12: 4.50 mg;

niedziela 2024-01-14		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka szkolna Bielesz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g , Rukola 10g 1Por ,	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU), Ziemniaki 200g R 200g , Salatką z kapusty czerwonej R 150g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 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 , Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g (MLE), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, JAJ), ogórek zielony 50g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2150.09 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 263.01 g; suma cukrów prostych: 56.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Sól: 6.42 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-15 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, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, herbata b/c 250ml, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kasza gryczana 200g 1Por, Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g (SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 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, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Rzodkiew biała 50g, herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.24 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 291.34 g; suma cukrów prostych: 55.20 g; Błonnik pokarmowy: 34.19 g; Sól: 5.63 g

poniedziałek 2024-01-15 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, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 100g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, Zupa mleczna z ryżem 250ml (MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Sałata lodwa z jogurtem 70g 70g (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 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, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por, Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.67 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 322.52 g; suma cukrów prostych: 62.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; Sól: 6.50 g

poniedziałek 2024-01-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Cukinia gotowana z olejem 90g, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Sałata zielona z jogurtem 70g R 1Por (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por, Rukola 10g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.14 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 290.29 g; suma cukrów prostych: 53.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; Sól: 5.64 g

poniedziałek 2024-01-15 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g , Rukola 10g 1Por , Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), Słonecznik, nasiona 30g ,	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kasza gryczana 200g 1Por , Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g (SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g , Rzodkiew biała 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.12 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; suma cukrów prostych: 56.00 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g Sól: 5.91 g;

poniedziałek 2024-01-15 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 , Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), ogórek zielony 50g , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g , Herbata b/c 250ml R 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kasza gryczana 200g 1Por , Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g (SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłko, truskawka 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 , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g , Rzodkiew biała 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.52 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 290.17 g; suma cukrów prostych: 54.60 g; Błonnik pokarmowy: 33.99 g; Sól: 5.62 g