

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-29		
Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g (<i>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</i>), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Orzechy włoskie 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Morszczuk smażony R 90g (<i>GLU, SKR, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), Kompot	Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Pasta z jaj ze szczypiorkiem R 30g (<i>JAJ, MLE</i>), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (<i>GLU, SOJ</i>),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2414.59 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 327.72 g; suma cukrów prostych: 84.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; Sól: 5.82 g

piątek 2024-03-29		
Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g (<i>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</i>), Roszponka 10g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), pomidor b/s 90g, Kawa z mlekiem b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Galaretką owocowa 150g (<i>GLU, GOR</i>),	Zupa kalafiorowa R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Miruna gotowana R 90g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Sos koperkowy 100ml R 1Por (<i>GLU, MLE</i>), Jarzyny po grecku DR 150g (<i>GLU, SEL</i>), Kompot b/cukru	Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Białko jaj 30g(3) 1Por (<i>JAJ</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Cukinia gotowana z olejem 50g (<i>SEL</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka makaronowa z brokułem i pomidorem b.skóry R 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2488.20 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 370.53 g; suma cukrów prostych: 97.96 g; Błonnik pokarmowy: 36.72 g; Sól: 4.71 g

piątek 2024-03-29		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), Dżemik 25g 1Por, pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Galaretką owocowa 150g (<i>GLU, GOR</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Miruna gotowana R 90g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Jarzyny po grecku DR 150g (<i>GLU, SEL</i>), Sos koperkowy 100ml R 1Por (<i>GLU, MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Białko jaj 30g(3) 1Por (<i>JAJ</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Cukinia gotowana z olejem 50g (<i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml R 1Por (<i>SEL, GOR</i>), Sałatka makaronowa z brokułem i pomidorem b.skóry R 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2314.28 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 340.60 g; suma cukrów prostych: 100.52 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Sól: 3.46 g

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-29		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g (<i>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</i>), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa kalafiorowa R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Miruna gotowana R 90g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g	chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj ze szczypiorkiem R 30g (<i>JAJ, MLE</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka makaronowa z brokułem i pomidorem C R 100g (<i>GLU, JAJ</i>),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (<i>GLU, SOJ</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2325.75 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 303.07 g; suma cukrów prostych: 51.70 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; Sól: 5.76 g

piątek 2024-03-29		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), pomidor 90g, Pasta z fasoli R 30g (<i>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</i>), Orzechy włoskie 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>), Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa kalafiorowa R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Miruna gotowana R 90g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), Sos koperkowy	Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Pasta z jaj ze szczypiorkiem R 30g (<i>JAJ, MLE</i>), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (<i>GLU, SOJ</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2242.80 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 315.42 g; suma cukrów prostych: 85.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; Sól: 5.51 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, serek homogenizowany waniliowy 50g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Pestki Dyni 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml (<i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Makaron 220g z serem 75g i masłem 1Por (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g (<i>MLE</i>), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), ogórek zielony 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]: 2303.63 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; suma cukrów prostych: 67.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; Sól: 4.57 g

sobota 2024-03-30 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (<i>MLE</i>), serek homogenizowany waniliowy 100g (<i>MLE</i>), Jarzyny gotowane z olejem 90g (<i>SEL</i>), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por (<i>SEL, GOR</i>), Pestki Dyni 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Zupa krupnik R 250ml (<i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Makaron 220g z serem 75g i masłem 1Por (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>),	Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej R 30g (<i>SKR, JAJ, RYB, SEL</i>), pomidor b/s 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (<i>SEL, GOR</i>),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2373.57 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 316.32 g; suma cukrów prostych: 70.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; Sól: 3.63 g

sobota 2024-03-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, serek homogenizowany waniliowy 50g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (<i>MLE</i>), Jarzyny gotowane z olejem 90g (<i>SEL</i>), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por (<i>SEL, GOR</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa krupnik R 250ml (<i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Makaron 220g z serem 75g i masłem 1Por (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>),	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej R 30g (<i>SKR, JAJ, RYB, SEL</i>), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 0Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.64 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; suma cukrów prostych: 69.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; Sól: 3.21 g

sobota 2024-03-30 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron Pełnoziarnisty 220g z serem 75g i masłem 1Por (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2328.26 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; suma cukrów prostych: 66.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; Sól: 4.88 g

sobota 2024-03-30 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), serek homogenizowany waniliowy 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Pasta z ryby gotowanej R 30g (SKR, JAJ, RYB, SEL), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2264.19 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 309.81 g; suma cukrów prostych: 69.16 g; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; Sól: 4.31 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Białko faszzerowane 1szt (3,7) 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Połędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Papryka świeża 90g, ser żółty 30g (<i>MLE</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Żurek na maślanie 250ml 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Roladka duszona 90g w sosie własnym R 1Por (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kluski śląskie 200g (1,3) 1Por (<i>JAJ</i>), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Mus jabłkowy Agiberia	Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretki drobiowa b.soli 50g (<i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por, ogórek kiszony 50g, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (<i>GLU, SOJ</i>),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2518.08 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 352.00 g; suma cukrów prostych: 83.04 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; Sól: 8.00 g

niedziela 2024-03-31 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Białko faszzerowane 1szt (3,7) 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Połędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), brokuły gotowane 90g, Rukola 10g 1Por, Roszponka 10g, Deser Sojowy Alpro 125g 1szt (<i>SOJ</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Żurek na maślanie 250ml 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kluski śląskie 200g (1,3) 1Por (<i>JAJ</i>), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus	Chleb 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Galaretki drobiowa b.soli 50g (<i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 100g (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2525.71 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 374.40 g; suma cukrów prostych: 90.60 g; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; Sól: 6.24 g

niedziela 2024-03-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Białko faszzerowane 1szt (3,7) 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Połędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Rukola 10g 1Por, Pomarańcza 100g 1szt, brokuły gotowane 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Deser Sojowy Alpro 125g 1szt (<i>SOJ</i>),	Żurek na maślanie 250ml 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kluski śląskie 200g (1,3) 1Por (<i>JAJ</i>), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Galaretki drobiowa b.soli 50g (<i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Galaretki mleczna 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2429.91 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 384.62 g; suma cukrów prostych: 104.10 g; Błonnik pokarmowy: 36.03 g; Sól: 5.33 g

niedziela 2024-03-31 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Białko faszzerowane 1szt (3,7) 1Por (JAJ, MLE), ser żółty 30g (MLE), Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Rukola 10g 1Por , Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Żurek na maślanca 250ml 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Roladka duszona 90g w sosie własnym R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kluski śląskie 200g (1,3) 1Por (JAJ), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Galaretką drobiowa b.soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), ogórek kiszony 50g , Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2572.72 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 365.23 g; suma cukrów prostych: 81.63 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; Sól: 8.27 g

niedziela 2024-03-31	Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)	
chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Białko faszzerowane 1szt (3,7) 1Por (JAJ, MLE), Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), ser żółty 30g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Rukola 10g 1Por , Pomarańcza 100g 1szt ,	Żurek na maślanca 250ml 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Roladka duszona 90g w sosie własnym R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kluski śląskie 200g (1,3) 1Por (JAJ), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt.	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Galaretką drobiowa b.soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ), ogórek kiszony 50g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2447.22 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 346.66 g; suma cukrów prostych: 79.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.34 g; Sól: 8.04 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kielbaska biała delikatesowa 30g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), pomidor 90g, Roszponka 10g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (<i>OZI, ORZ, SEZ</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Kompot b/cukru 250ml 250ml, Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (<i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Surówka bułgarska z papryką 150g, Kompot b/cukru 250ml	Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Pieczeń z pieczarkami R 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2194.37 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 284.30 g; suma cukrów prostych: 71.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; Sól: 4.99 g

poniedziałek 2024-04-01 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kielbaska biała delikatesowa 30g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), pomidor b/s 90g, Rukola 10g, Słonecznik, nasiona 30g (<i>OZI, ORZ, SEZ</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (<i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Ziemniaki 200g z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Surówka z marchwi R 150g, Mus jabłko,	Chleb 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 100g (<i>MLE</i>), Pieczeń z warzywami R 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ</i>), kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.29 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 304.06 g; suma cukrów prostych: 76.45 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; Sól: 5.44 g

poniedziałek 2024-04-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kielbaska biała delikatesowa 30g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), pomidor b/s 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (<i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Surówka z marchwi R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Pieczeń z warzywami R 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ</i>), kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.31 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 302.99 g; suma cukrów prostych: 87.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.98 g; Sól: 4.38 g

poniedziałek 2024-04-01 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Kielbaska biała delikatesowa 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor 90g , Rukola 10g , Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka bułgarska z papryką 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.55 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 274.58 g; suma cukrów prostych: 52.46 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Sól: 5.45 g

poniedziałek 2024-04-01 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Kielbaska biała delikatesowa 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), pomidor 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Roszponka 10g ,	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml , Surówka bułgarska z papryką 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.25 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 284.29 g; suma cukrów prostych: 71.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; Sól: 4.99 g