

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Twarożek z chrzanem 50g ( <b>MLE, S02</b> ), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), herbata bez cukru 250ml ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, 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> ), Cukinia gotowana z olejem 150g ( <b>SEL</b> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, herbata bez cukru 250ml ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2225.87 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 299.05 g; suma cukrów prostych: 58.80 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; Sól: 5.28 g

poniedziałek 2024-04-22 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), mus z dyni 100g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, 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> ), Cukinia gotowana z olejem 150g ( <b>SEL</b> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata bez cukru 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2364.48 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 323.12 g; suma cukrów prostych: 62.01 g; Błonnik pokarmowy: 30.93 g; Sól: 5.26 g

poniedziałek 2024-04-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), mus z dyni 100g, Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, 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 200g na sypko 1Por ( <b>GLU</b> ), Cukinia gotowana z olejem 150g ( <b>SEL</b> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata bez cukru 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por, Rukola 10g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2248.06 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 306.65 g; suma cukrów prostych: 72.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; Sól: 4.40 g

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-04-22		
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, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Twarożek z chrzanem 50g ( <i>MLE, S02</i> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <i>GLU</i> ), Sałatka z warzyw mieszanych R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2221.00 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 300.63 g; suma cukrów prostych: 48.30 g; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; Sól: 5.76 g

poniedziałek 2024-04-22		
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, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Twarożek z chrzanem 50g ( <i>MLE, S02</i> ), ogórek zielony 50g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ), Herbata bez cukru 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <i>GLU</i> ), Cukinia gotowana z olejem 150g ( <i>SEL</i> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ),	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 twarogowa z papryką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2210.75 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 295.47 g; suma cukrów prostych: 56.86 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; Sól: 5.26 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
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 sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku R 30g (SEL, GOR), pomidor 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Roszponka 10g 1Por, Kakao bez cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), sos brokułowy 100g (GLU, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z zielonym ogórkiem 150g (ORZ, SEL, SEZ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), ogórek zielony 50g, herbata bez cukru 250ml (SEL, GOR),
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2265.78 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; suma cukrów prostych: 90.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.15 g; Sól: 6.83 g

wtorek 2024-04-23 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Roszponka 10g 1Por, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Kakao bez cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Stonecznik, nasiona 20g (OZI, ORZ, SEZ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Marchewka zagęszczana R 150g (GLU, SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), sos brokułowy 100g (GLU, MLE, SEL, GOR), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), brokuły gotowane z olejem 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2275.94 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 319.28 g; suma cukrów prostych: 79.70 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; Sól: 5.66 g

wtorek 2024-04-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Roszponka 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao bez cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Marchewka zagęszczana R 150g (GLU, SEL), sos brokułowy 100g (GLU, MLE, SEL, GOR), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), brokuły gotowane z olejem 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2305.04 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 315.02 g; suma cukrów prostych: 80.09 g; Błonnik pokarmowy: 22.22 g; Sól: 5.16 g

wtorek 2024-04-23 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z zielonego groszku R 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao bez cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z zielonym ogórkiem 150g ( <b>ORZ, SEL, SEZ</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Gruszka 100g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2206.58 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; suma cukrów prostych: 77.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Sól: 7.07 g

wtorek 2024-04-23 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z zielonego groszku R 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z zielonym ogórkiem 150g ( <b>ORZ, SEL, SEZ</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), sos brokutowy 100g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), ogórek zielony 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2133.06 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; suma cukrów prostych: 80.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; Sól: 6.59 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Bulka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <i>GLU</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Rukola 10g 1Por , Papryka świeża 90g , herbata bez cukru 250ml ( <i>SEL, GOR</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Zraz drobiowy 90g duszony w sosie węgierskim 100g 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), kalfior gotowany z olejem 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	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 , Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor 50g , herbata bez cukru 250ml ( <i>SEL, GOR</i> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <i>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, 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]: 2221.14 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; suma cukrów prostych: 59.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; Sól: 7.84 g

środa 2024-04-24 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Bulka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <i>GLU</i> ), bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Herbata bez cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , Mus marchewkowy 100g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Rosół z zacierką R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Budyń mięsny drobiowy gotowany 100g 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), kalfior gotowany z olejem 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml ( <i>SEL</i> ),	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 , Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor b/s 50g , Herbata bez cukru 250ml 1Por , Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g ( <i>GLU, SKR, RYB</i> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2433.55 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; suma cukrów prostych: 77.39 g; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; Sól: 6.46 g

środa 2024-04-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
Bulka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <i>GLU</i> ), bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Rukola 10g 1Por , Mus marchewkowy 100g , Herbata bez cukru 250ml 1Por , Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Budyń mięsny drobiowy gotowany 100g 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), kalfior gotowany z olejem 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml ( <i>SEL</i> ),	Herbata bez cukru 250ml 1Por , Rama Omega-3 10g 1szt , bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), pomidor b/s 50g , Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g ( <i>GLU, SKR, RYB</i> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2354.68 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 333.09 g; suma cukrów prostych: 77.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; Sól: 5.88 g

środa 2024-04-24 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <i>GLU</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka beszkidzka Bielez 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Papryka świeża 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata bez cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem na wywarze drobiowo-warzywnym 250g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Budyń mięsny drobiowy gotowany 100g 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ),</p>	<p>chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bielez 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor 50g , Herbata bez cukru 250ml 1Por , Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <i>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),</p>
<p>II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,</p>		<p>Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ),</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2203.21 kcal; Białko ogółem: 81.39 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 288.97 g; suma cukrów prostych: 48.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; Sól: 8.76 g

<p>środa 2024-04-24 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)</span></p>		
<p>Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <i>GLU</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka beszkidzka Bielez 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Rukola 10g , Papryka świeża 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Budyń mięsny drobiowy gotowany 100g 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), kalafior gotowany z olejem 150g , Sos pieczarkowy 100ml 100ml ( <i>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ),</p>	<p>pomidor 50g , 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 , Szynka szkolna Bielez 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <i>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),</p>
		<p>Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2202.74 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 291.58 g; suma cukrów prostych: 47.52 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; Sól: 7.84 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
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), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, ogórek zielony 90g, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 1Por (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sos pieczarkowy 100ml 100ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałata zielona z jogurtem 70g R 1Por (MLE), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL),	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 sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g (MLE, SEL), Rzdokiew biała 50g, herbata bez cukru 250ml (SEL, GOR),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2295.43 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 314.45 g; suma cukrów prostych: 58.87 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g; Sól: 5.14 g

czwartek 2024-04-25 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Cukinia gotowana z olejem 90g (SEL), Roszponka 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Kopytka 200g ze szpinakiem 150g i twarogiem 50g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2384.46 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; suma cukrów prostych: 61.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; Sól: 5.50 g

czwartek 2024-04-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Cukinia gotowana z olejem 90g (SEL), Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL), Zupa koperkowa z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Kopytka 200g ze szpinakiem 150g i twarogiem 50g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2344.45 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; suma cukrów prostych: 60.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sól: 4.86 g

czwartek 2024-04-25 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Roszponka 10g, ogórek zielony 90g, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 1Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Salata zielona z jogurtem 70g R 1Por ( <b>MLE</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopočka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <b>MLE, SEL</b> ), Rzdokiew biała 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2273.18 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 315.98 g; suma cukrów prostych: 56.52 g; Błonnik pokarmowy: 40.79 g; Sól: 5.49 g

czwartek 2024-04-25 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Roszponka 10g, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 1Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Sos pieczarkowy 100ml 100ml ( <b>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Salata zielona z jogurtem 70g R 1Por ( <b>MLE</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <b>MLE, SEL</b> ), Połędwica sopočka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Rzdokiew biała 50g,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2282.83 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; suma cukrów prostych: 57.52 g; Błonnik pokarmowy: 39.21 g; Sól: 5.11 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
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 z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Morszczuk smażony R 90g (GLU, SKR, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL),	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), Szyнка tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka świeża 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2443.42 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; suma cukrów prostych: 91.71 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g; Sól: 7.05 g

piątek 2024-04-26 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyнка dębowa drobiowa NikPol 30g, Roszponka 10g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor b/s 90g, herbata bez cukru 250ml (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 20g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana R 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Jarzyny po grecku DR 150g (GLU, SEL), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyнка tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Cukinia gotowana 50g (SEL), Herbata bez cukru 250ml 1Por, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2483.86 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 368.25 g; suma cukrów prostych: 91.77 g; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; Sól: 6.42 g

piątek 2024-04-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szyнка dębowa drobiowa NikPol 30g, pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Galaretki owocowa 150g (GLU, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana R 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Jarzyny po grecku DR 150g (GLU, SEL), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyнка tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL), Herbata bez cukru 250ml R 1Por (SEL, GOR), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2333.66 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 343.00 g; suma cukrów prostych: 91.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Sól: 5.31 g

piątek 2024-04-26 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml 1Por,	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana R 90g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Ziemiaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej z koperkiem 150g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2366.88 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 318.88 g; suma cukrów prostych: 58.78 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Sól: 7.59 g

piątek 2024-04-26 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), pomidor 90g, Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pasta z fasoli R 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</b> ), Herbata bez cukru 250ml 1Por,	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana R 90g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Ziemiaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej z koperkiem 150g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ), Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2277.63 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 332.72 g; suma cukrów prostych: 91.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; Sól: 6.75 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-04-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata bez cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R na wywarze drobiowo-warzywnym 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, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (MLE), pomidor 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2330.97 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; suma cukrów prostych: 68.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; Sól: 5.65 g

sobota 2024-04-27 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Rukola 10g, Herbata bez cukru 250ml R 1Por (SEL, GOR), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa krupnik R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Herbata bez cukru 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2408.44 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 311.92 g; suma cukrów prostych: 72.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.77 g; Sól: 5.15 g

sobota 2024-04-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Rukola 10g, Herbata bez cukru 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (GLU, MLE),	Zupa krupnik R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 0Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2425.52 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; suma cukrów prostych: 72.67 g; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; Sól: 4.78 g

sobota 2024-04-27 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 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 bez cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2363.04 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; suma cukrów prostych: 69.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sól: 5.27 g

sobota 2024-04-27 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Herbata bez cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata bez 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]: 2330.97 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; suma cukrów prostych: 68.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; Sól: 5.65 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 90g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z makaronem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (SEL), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2186.70 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g; suma cukrów prostych: 59.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Sól: 5.93 g

niedziela 2024-04-28 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Rosół z makaronem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	Chleb 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, 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, S02), Sałatka ryżowa z brokulem i wędliną DR 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Mus marchewkowy 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2512.94 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 342.56 g; suma cukrów prostych: 75.12 g; Błonnik pokarmowy: 36.68 g; Sól: 6.57 g

niedziela 2024-04-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Pomarańcza 100g 1szt, Herbata bez cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Płatki owsiane na mleku z jabłkiem 150g 1Por (GLU, MLE),	Rosół z makaronem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (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), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, 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, S02), Mus marchewkowy 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokulem i wędliną DR 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2436.44 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; suma cukrów prostych: 91.51 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g; Sól: 5.52 g

niedziela 2024-04-28 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 50g, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Herbata bez cukru 250ml 1Por,	Rosół z makaronem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty czerwonej R 150g ( <b>SEL</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), ogórek zielony 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2151.34 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 302.83 g; suma cukrów prostych: 58.26 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; Sól: 6.21 g

niedziela 2024-04-28 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Rukola 10g 1Por, Pomarańcza 100g 1szt,	Rosół z makaronem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty czerwonej R 150g ( <b>SEL</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek zielony 50g,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2062.14 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 282.47 g; suma cukrów prostych: 54.70 g; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; Sól: 5.92 g