

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-05-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 2000g b/ml 1Por ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Kalafior z bułką tartą 150g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2137.62 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 294.10 g; suma cukrów prostych: 48.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sól: 6.77 g

<b>poniedziałek 2025-05-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Marchewka baby z olejem 90g, Rukola 10g, Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 150g b/ml 1Por ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), ryż na sypko 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), kalafior gotowany 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2312.92 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; suma cukrów prostych: 72.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sól: 8.06 g

<b>poniedziałek 2025-05-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Marchewka baby z olejem 90g, Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 150g b/ml 1Por ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), ryż na sypko 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), kalafior gotowany 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2110.48 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; suma cukrów prostych: 62.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; Sól: 7.12 g

<b>poniedziałek 2025-05-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ), ogórek zielony 90g, Rukola 10g, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 150g b/ml 1Por ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Kalafior z bułką tartą 150g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2156.32 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; suma cukrów prostych: 51.91 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sól: 7.01 g

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-05-26		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Mix sałat 10g, ogórek zielony 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 150g b/ml 1Por ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Kalafior z bułką tartą 150g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłko, truskawka	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,	Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml ( <b>SEL</b> ),	Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2089.92 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 294.10 g; suma cukrów prostych: 48.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sól: 6.70 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z soczewicy bez soli 30g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kurczak duszony 140g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2078.29 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 259.72 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sól: 5.99 g

<b>wtorek 2025-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Koktajl truskawkowy bez cukru 150g ( <b>MLE</b> ), II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2218.14 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 278.38 g; suma cukrów prostych: 70.01 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; Sól: 6.10 g

<b>wtorek 2025-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao bez cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Koktajl truskawkowy 150g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), II Śniadanie: Jabłko 1Por,	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1993.49 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 260.24 g; suma cukrów prostych: 81.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; Sól: 5.45 g

<b>wtorek 2025-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z soczewicy bez soli 30g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g ( <b>SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2212.14 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 267.59 g; suma cukrów prostych: 47.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; Sól: 6.16 g

<b>wtorek 2025-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Pasta z soczewicy bez soli 30g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Polędwica sopocka Bielez 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), pomidor 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Mix salat 10g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Salátka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2068.79 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 260.19 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sól: 5.97 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-05-28</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2190.04 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 296.31 g; suma cukrów prostych: 69.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sól: 7.46 g

<b>środa 2025-05-28</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), Połędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, budyń mleczny bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z olejem 90g ( <b>SEL</b> ),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Budyń półmiesny drobiowy gotowany 100g 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Marchewka baby 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2093.24 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 300.79 g; suma cukrów prostych: 88.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; Sól: 6.05 g

<b>środa 2025-05-28</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), Połędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rukola 10g 1Por, Cukinia gotowana z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), budyń mleczny bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Budyń półmiesny drobiowy gotowany 100g 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Marchewka baby 250g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2069.64 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 295.59 g; suma cukrów prostych: 92.85 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; Sól: 5.90 g

<b>środa 2025-05-28</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		
Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidory koktajlowe 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2087.69 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 264.67 g; suma cukrów prostych: 45.79 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; Sól: 7.59 g

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-05-28		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Rukola 10g 1Por , Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), Połędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pomidory koktajlowe 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,		Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ,
<b>II Śniadanie:</b> Banan 100g 1Por ,		Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 90g ,  <b>Posiłek nocny:</b> Jaglanka z owocami 1 szt. Dawłona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2180.52 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 293.88 g; suma cukrów prostych: 67.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; Sól: 7.46 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-05-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Polędwica wiśniowa Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> ),	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Jaja 2szt w sosie musztardowym 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Marchewka zagęszczana R 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), ziemniaki 200g,	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka jarzynowa 100g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2321.00 kcal; Białko ogółem: 82.12 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 338.22 g; suma cukrów prostych: 69.45 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; Sól: 8.93 g;

<b>czwartek 2025-05-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 90g, Mix sałat 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron z mięsem drobiowym warzywami 300g R 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2375.59 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 299.48 g; suma cukrów prostych: 80.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Sól: 5.12 g;

<b>czwartek 2025-05-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 90g, Mix sałat 10g 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kisiel owocowy bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron z warzywami 300g R 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2180.35 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 306.40 g; suma cukrów prostych: 83.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; Sól: 5.16 g;

<b>czwartek 2025-05-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g, ogórek zielony 90g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> ),	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 120g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa 100g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2305.28 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; suma cukrów prostych: 67.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; Sól: 7.35 g

<b>czwartek 2025-05-29</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Mix салат 10g, Połudwica wiśniowa Bielez 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), ogórek zielony 90g, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopocka Bielez 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa 100g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2268.31 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 326.05 g; suma cukrów prostych: 65.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; Sól: 7.27 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-05-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Morszczuk smażony R 90g ( <b>GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ogórki zielone sałatka 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z jaj bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2407.90 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 350.55 g; suma cukrów prostych: 92.34 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; Sól: 4.38 g;

<b>piątek 2025-05-30 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Dżemik 25g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml ( <b>GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ), Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Dorsz gotowany 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), SOS cytrynowy 100ml 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2478.47 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 370.22 g; suma cukrów prostych: 126.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; Sól: 5.11 g;

<b>piątek 2025-05-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Dżemik 25g 1Por, pomidor b/s 90g, Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml ( <b>GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Dorsz gotowany bez soli 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, SOS cytrynowy 100ml 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2301.67 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; suma cukrów prostych: 119.79 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Sól: 4.32 g;

<b>piątek 2025-05-30 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Dorsz gotowany 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ogórki zielone sałatka 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g ( <b>SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2198.76 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 290.58 g; suma cukrów prostych: 58.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; Sól: 4.70 g;

<b>piątek 2025-05-30 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g , Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Mix салат 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Dorsz gotowany 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ogórki zielone salátka 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), SOS cytrynowy 100ml 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z jaj bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
<b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2235.98 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 325.10 g; suma cukrów prostych: 94.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; Sól: 4.43 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-05-31</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g, Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pieczeń z pieczarkami R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), kasza pęczak 200g 1Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, ŁUB</b> ), Sos chrzanowy 100ml ( <b>GLU, MLE, S02</b> ), Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/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]: 2116.95 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 280.45 g; suma cukrów prostych: 45.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; Sól: 5.17 g

<b>sobota 2025-05-31</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Jarzyny gotowane z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Zupa mleczna z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pieczeń z warzywami R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2483.66 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; suma cukrów prostych: 68.14 g; Błonnik pokarmowy: 36.42 g; Sól: 5.53 g

<b>sobota 2025-05-31</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 120g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Jarzyny gotowane z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pieczeń z warzywami R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 0Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2119.16 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 287.82 g; suma cukrów prostych: 50.32 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Sól: 4.77 g

<b>sobota 2025-05-31</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka 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 b/cukru 250ml 1Por,	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pieczeń z pieczarkami R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), kasza pęczak 200g 1Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, ŁUB</b> ), Sałatka z fasolki szparagowej 150 R 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2044.00 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 285.52 g; suma cukrów prostych: 45.55 g; Błonnik pokarmowy: 36.76 g; Sól: 5.31 g

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-05-31 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 90g , Mix салат 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pieczeń z pieczarkami R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), kasza pęczak 200g 1Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, LUB</b> ), Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g , Sos musztardowy bez soli 100ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g 1Por ,		<b>Posiłek nocny:</b> Jaglanka z owocami 1 szt. Dawłona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2092.37 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 281.49 g; suma cukrów prostych: 46.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sól: 4.67 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-06-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Kotle schabowy 90g R 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki z chrzanem 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewka 50g 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2254.50 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 297.19 g; suma cukrów prostych: 68.49 g; Błonnik pokarmowy: 34.47 g Sól: 7.10 g

<b>niedziela 2025-06-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)</b>		
Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ),	Rosół z makaronem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), szpinak gotowany 150g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	Chleb 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2259.96 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; suma cukrów prostych: 59.45 g; Błonnik pokarmowy: 33.77 g; Sól: 6.28 g

<b>niedziela 2025-06-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Wafle ryżowe 30g ( <b>SEZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), szpinak gotowany 150g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2093.96 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 267.09 g; suma cukrów prostych: 58.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; Sól: 5.64 g

<b>niedziela 2025-06-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki z chrzanem 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2259.40 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; suma cukrów prostych: 71.92 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; Sól: 7.32 g

<b>niedziela 2025-06-01</b>	<b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)</b>
-----------------------------	--

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g,	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Salátka z kapusty białej z groszkiem 150g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2003.65 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 276.99 g; suma cukrów prostych: 61.92 g; Błonnik pokarmowy: 35.60 g; Sól: 6.86 g