Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-01	**Dieta: CUKRZYCOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), pomidor 50g , pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), musli 20g , sałata - dodatek , jajko 1szt (***JAJ***), majonez 10g (***GLU, JAJ, SEL, SEZ***), **II Śniadanie:** sok warzywny 1szt ,	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (***MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), kompot gorzki 250ml (***S02***), pieczeń wieprzowa 180g (***MWP, SEL***), kluski śląskie 200g (***JAJ***), sałata z sosem vinegrette 150g (***GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ***),	pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), sałata - dodatek , herbata gorzka 250ml , ogórek zielony 50g , pasztet drobiowy 1 szt (***GLU, SEL, GOR***), **Posiłek nocny:** maślanka 1 szt (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2725.79 kcal; Energia: 9204.91 kJ; Białko ogółem: 93.86 g; białko zwierzęce: 100.64 g; białko roślinne: 32.99 g; Tłuszcz: 95.66 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.99 g; Sód: 3151.92 mg; Potas: 3702.47 mg; Wapń: 679.65 mg; Fosfor: 1720.32 mg; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; suma cukrów prostych: 40.96 g; Woda: 1047.94 g; Popiół: 19.43 g;		
poniedziałek 2024-01-01	**Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), pomidor 50g , kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), musli 20g , sałata - dodatek , miód 25g (***OZI, OAR, SEZ***), **II Śniadanie:** sok warzywny 1szt ,	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (***MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), kompot 250ml , pieczeń wieprzowa 180g (***MWP, SEL***), kluski śląskie 200g (***JAJ***), buraki 150g ,	baton 50g (***GLU, JAJ, SEZ***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), sałata - dodatek , herbata 250ml , wędlina 40g (***SEL, GOR***), pomidor 50g , serek do chleba 2 szt , **Posiłek nocny:** maślanka 1szt (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2950.87 kcal; Energia: 9912.79 kJ; Białko ogółem: 115.73 g; białko zwierzęce: 134.74 g; białko roślinne: 31.55 g; Tłuszcz: 74.14 g; Węglowodany ogółem: 381.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.97 g; Sód: 2658.23 mg; Potas: 4083.33 mg; Wapń: 1094.00 mg; Fosfor: 1798.03 mg; Błonnik pokarmowy: 20.67 g; suma cukrów prostych: 73.11 g; Woda: 1341.14 g; Popiół: 19.19 g;		
poniedziałek 2024-01-01	**Dieta: PODSTAWOWA BG**	
jogurt naturalny 250ml (***MLE, GLU***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), pomidor 50g , kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), musli 20g , jajko 1szt (***JAJ***), sałata - dodatek , majonez 10g (***GLU, JAJ, SEL, SEZ***), **II Śniadanie:** sok warzywny 1szt ,	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (***MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), kompot 250ml , pieczeń wieprzowa w sosie 180g (***MWP***), kluski śląskie 200g (***JAJ***), buraki 150g ,	pieczywo zwykłe 100g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), sałata - dodatek , herbata 250ml , ogórek zielony 50g , pasztet drobiowy 50g (***GLU, SEL, GOR***), **Posiłek nocny:** maślanka 1szt (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2782.58 kcal; Energia: 9788.98 kJ; Białko ogółem: 100.41 g; białko zwierzęce: 96.56 g; białko roślinne: 44.74 g; Tłuszcz: 100.90 g; Węglowodany ogółem: 322.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.41 g; Sód: 2914.02 mg; Potas: 3640.91 mg; Wapń: 952.90 mg; Fosfor: 1633.55 mg; Błonnik pokarmowy: 19.21 g; suma cukrów prostych: 56.29 g; Woda: 1221.88 g; Popiół: 18.55 g;		
wtorek 2024-01-02	**Dieta: CUKRZYCOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa gorzka 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), sałata - dodatek , musli 20g , ogórek konserwowy 50g , twaróg 40g (***MLE***), bułka grahamka 40g (***GLU, JAJ, ŻYT***), **II Śniadanie:** mus owocowo- warzywny 1 szt (***MLE, GLU, JAJ***),	kompot gorzki 250ml (***S02***), zupa ryżowa 350ml (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), pulpet gotowany 100g (***GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT***), surówka z kapusty pekińskiej 150g (***SEL, SOJ, GOR, SEZ***), ziemniaki 200g , sos ziołowy 100ml (***MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ***),	herbata gorzka 250ml , pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), ogórek kiszony 50g , sałata - dodatek , ser żółty 25 g (***MLE***), **Posiłek nocny:** serek wiejski 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2566.08 kcal; Energia: 9783.06 kJ; Białko ogółem: 107.94 g; białko zwierzęce: 80.13 g; białko roślinne: 58.46 g; Tłuszcz: 75.35 g; Węglowodany ogółem: 449.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.83 g; Sód: 3738.05 mg; Potas: 4592.10 mg; Wapń: 903.06 mg; Fosfor: 2118.65 mg; Błonnik pokarmowy: 43.22 g; suma cukrów prostych: 44.86 g; Woda: 1209.79 g; Popiół: 25.23 g;		

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-02	**Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kakao 250ml (***MLE***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), bułka kajzerka 50g. (***GLU, JAJ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), dżem 50g (***S02***), musli 20g , owoc 1sztuka , twaróg 40g (***MLE***), **II Śniadanie:** mus owocowo- warzywny 1 szt (***MLE, GLU, JAJ***),	kompot 250ml , zupa ryżowa 350ml (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), pulpet gotowany 100g (***GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT***), ziemniaki 200g , surówka z kapusty pekińskiej 150g (***SEL, SOJ, GOR, SEZ***), sos ziołowy 100ml (***MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ***),	herbata 250ml , baton 50g (***GLU, JAJ, SEZ***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), sałata - dodatek , pomidor 50g , serek do chleba 2 szt , **Posiłek nocny:** serek wiejski 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2667.77 kcal; Energia: 10212.82 kJ; Białko ogółem: 120.77 g; białko zwierzęce: 101.10 g; białko roślinne: 50.32 g; Tłuszcz: 78.17 g; Węglowodany ogółem: 439.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.54 g; Sód: 2136.30 mg; Potas: 4307.74 mg; Wapń: 834.10 mg; Fosfor: 1863.85 mg; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; suma cukrów prostych: 72.75 g; Woda: 1377.66 g; Popiół: 19.90 g;		
wtorek 2024-01-02	**Dieta: PODSTAWOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kakao 250ml (***MLE***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), dżem 50g (***S02***), bułka kajzerka 50g. (***GLU, JAJ, ŻYT***), musli 20g , owoc 1sztuka , twaróg 40g (***MLE***), **II Śniadanie:** mus owocowo- warzywny 1 szt (***MLE, GLU, JAJ***),	kompot 250ml , zupa ogórkowa z ryżem 350ml (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), kotlet mielony 100g (***GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT***), surówka z kapusty pekińskiej 150g (***SEL, SOJ, GOR, SEZ***), ziemniaki 200g ,	herbata 250ml , pieczywo zwykłe 100g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), ogórek kiszony 50g , sałata - dodatek , ser żółty 25g (***MLE***), **Posiłek nocny:** serek wiejski 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2437.34 kcal; Energia: 8971.09 kJ; Białko ogółem: 131.63 g; białko zwierzęce: 75.33 g; białko roślinne: 57.50 g; Tłuszcz: 68.24 g; Węglowodany ogółem: 419.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.26 g; Sód: 2605.46 mg; Potas: 3775.55 mg; Wapń: 779.94 mg; Fosfor: 1500.34 mg; Błonnik pokarmowy: 24.62 g; suma cukrów prostych: 65.05 g; Woda: 1105.47 g; Popiół: 18.04 g;		
środa 2024-01-03	**Dieta: CUKRZYCOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa gorzka 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), kiełbaska na ciepło 70g (***MWŁ, MWP, SEL, GOR***), sałata - dodatek , musli 20g , papryka świeża 50g , sałatka jarzynowa 70g , musztarda 10g (***GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ***), **II Śniadanie:** owoc 1sztuka ,	kompot gorzki 250ml (***S02***), zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), bitka w sosie 180g , kasza jęczmienna 200g (***GLU***), brokuły 150g ,	herbata gorzka 250ml , pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), pasztet pieczony 50g (***GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR***), pomidor 50g , sałata - dodatek , wędlina 25g (***SEL, GOR***), **Posiłek nocny:** serek homogenizowany 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2438.68 kcal; Energia: 9695.32 kJ; Białko ogółem: 87.68 g; białko zwierzęce: 58.46 g; białko roślinne: 35.20 g; Tłuszcz: 97.52 g; Węglowodany ogółem: 370.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.75 g; Sód: 2489.35 mg; Potas: 3631.76 mg; Wapń: 707.42 mg; Fosfor: 1757.43 mg; Błonnik pokarmowy: 43.15 g; suma cukrów prostych: 50.46 g; Woda: 1057.90 g; Popiół: 18.30 g;		
środa 2024-01-03	**Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), kiełbaska na ciepło 70g (***MWŁ, MWP, SEL, GOR***), sałata - dodatek , musli 20g , pomidor 50g , serek do chleba 2 szt , ketchup (***GLU, GOR, ŁUB***), **II Śniadanie:** owoc 1sztuka ,	kompot 250ml , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), bitka w sosie 180g , kasza jęczmienna 200g (***GLU***), brokuły 150g ,	herbata 250ml , baton 50g (***GLU, JAJ, SEZ***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), pomidor 50g , sałata - dodatek , miód 25g (***OZI, OAR, SEZ***), **Posiłek nocny:** serek homogenizowany 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2619.47 kcal; Energia: 10454.93 kJ; Białko ogółem: 119.04 g; białko zwierzęce: 93.59 g; białko roślinne: 31.42 g; Tłuszcz: 82.76 g; Węglowodany ogółem: 399.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.62 g; Sód: 2047.56 mg; Potas: 3330.22 mg; Wapń: 925.58 mg; Fosfor: 1837.31 mg; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; suma cukrów prostych: 83.08 g; Woda: 1182.75 g; Popiół: 16.34 g;		

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-03	**Dieta: PODSTAWOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), kiełbaska na ciepło 70g (***MWŁ, MWP, SEL, GOR***), sałata - dodatek , musli 20g , papryka świeża 50g , sałatka jarzynowa 70g , musztarda 10g (***GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ***), **II Śniadanie:** owoc 1sztuka ,	kompot 250ml , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), bitka pieczona w sosie 180g , kasza jęczmienna 200g (***GLU***), Brokuły 150g ,	herbata 250ml , pieczywo zwykłe 100g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), pasztet pieczony 50g (***GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR***), pomidor 50g , sałata - dodatek , miód 25g (***OZI, OAR, SEZ***), **Posiłek nocny:** serek homogenizowany 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2541.74 kcal; Energia: 10133.86 kJ; Białko ogółem: 84.02 g; białko zwierzęce: 56.24 g; białko roślinne: 33.76 g; Tłuszcz: 97.68 g; Węglowodany ogółem: 387.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.63 g; Sód: 1974.27 mg; Potas: 3298.00 mg; Wapń: 804.76 mg; Fosfor: 1484.15 mg; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; suma cukrów prostych: 58.90 g; Woda: 1089.38 g; Popiół: 15.77 g;		
czwartek 2024-01-04	**Dieta: CUKRZYCOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa gorzka 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), ogórek zielony 40g , musli 20g , sałata - dodatek , twarożek biały z bazylią 40g (***MLE***), **II Śniadanie:** sok warzywny 1szt ,	kompot gorzki 250ml (***S02***), zupa rosół z makaronem 350ml (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), ziemniaki 200g , podudzie z kurczaka pieczone 1szt (***GOR, SEZ, ŁUB***), sałata z sosem vinegrette 150g (***GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ***),	herbata gorzka 250ml , pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), pomidor 50g , sałata - dodatek , serek do chleba 2 szt , **Posiłek nocny:** serek wiejski 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2302.95 kcal; Energia: 8434.60 kJ; Białko ogółem: 100.45 g; białko zwierzęce: 78.10 g; białko roślinne: 35.24 g; Tłuszcz: 60.79 g; Węglowodany ogółem: 490.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.36 g; Sód: 2427.61 mg; Potas: 4495.90 mg; Wapń: 646.59 mg; Fosfor: 1794.16 mg; Błonnik pokarmowy: 36.61 g; suma cukrów prostych: 43.72 g; Woda: 1154.95 g; Popiół: 19.41 g;		
czwartek 2024-01-04	**Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), sałata - dodatek , musli 20g , pomidor 50g , twarożek biały z bazylią 40g (***MLE***), **II Śniadanie:** sok warzywny 1szt ,	kompot 250ml , zupa rosół z makaronem 350ml (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), ziemniaki 200g , podudzie z kurczaka gotowane 1szt (***GLU, GOR, SEZ, ŁUB***), sałata z sosem vinegrette 150g (***GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ***),	herbata 250ml , baton 50g (***GLU, JAJ, SEZ***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), pomidor 50g , sałata - dodatek , serek do chleba 2 szt , **Posiłek nocny:** budyń 200g (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2678.90 kcal; Energia: 9976.05 kJ; Białko ogółem: 119.88 g; białko zwierzęce: 96.92 g; białko roślinne: 42.11 g; Tłuszcz: 67.39 g; Węglowodany ogółem: 524.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.53 g; Sód: 2209.44 mg; Potas: 4560.81 mg; Wapń: 976.22 mg; Fosfor: 1834.76 mg; Błonnik pokarmowy: 23.22 g; suma cukrów prostych: 87.31 g; Woda: 1368.52 g; Popiół: 18.90 g;		
czwartek 2024-01-04	**Dieta: PODSTAWOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), ser topiony 50g (***MLE***), ogórek zielony 40g , musli 20g , sałata - dodatek , wędlina 25g (***SEL, GOR***), **II Śniadanie:** sok warzywny 1szt ,	kompot 250ml , zupa rosół z makaronem 350ml (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), podudzie z kurczaka pieczone 1szt (***GLU, SEL, GOR, SEZ***), ziemniaki 200g , sałata z sosem vinegrette 150g (***GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ***),	herbata 250ml , pieczywo zwykłe 100g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), pomidor 50g , sałata - dodatek , pasta "pastella " 1 szt (***GLU, RYB, SKO, MIĘ, GOR, SEZ***), **Posiłek nocny:** budyń 200g (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2397.17 kcal; Energia: 9089.55 kJ; Białko ogółem: 72.58 g; białko zwierzęce: 49.92 g; białko roślinne: 32.69 g; Tłuszcz: 73.92 g; Węglowodany ogółem: 518.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.45 g; Sód: 2420.16 mg; Potas: 4264.78 mg; Wapń: 957.73 mg; Fosfor: 1585.67 mg; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; suma cukrów prostych: 60.69 g; Woda: 1266.47 g; Popiół: 18.94 g;		

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-05	**Dieta: CUKRZYCOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa gorzka 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), masło 20g (***MLE***), jajko 1szt (***JAJ***), pomidor 50g , pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), musli 20g , sałata - dodatek , bułka grahamka 40g (***GLU, JAJ, ŻYT***), wędlina 25g (***SEL, GOR***), majonez 10g (***GLU, JAJ, SEL, SEZ***), **II Śniadanie:** sok warzywny 1szt ,	kompot gorzki 250ml (***S02***), zupa ziemniaczana 350ml (***MLE, GLU, SEL***), ryba 100g z pieca (***SEL, RYB***), szpinak gotowany 150g , ryż 200g ,	pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), pasta twarogowa z pomidorami i bazylią 60g (***MLE, SEL***), sałata - dodatek , herbata gorzka 250ml , papryka świeża 50g , wędlina 25g (***SEL, GOR***), **Posiłek nocny:** jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***),
Wartości odżywcze: Energia: 2591.19 kcal; Energia: 10341.81 kJ; Białko ogółem: 109.87 g; białko zwierzęce: 63.89 g; białko roślinne: 49.87 g; Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodany ogółem: 439.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.78 g; Sód: 3278.89 mg; Potas: 4650.05 mg; Wapń: 810.81 mg; Fosfor: 2190.49 mg; Błonnik pokarmowy: 45.80 g; suma cukrów prostych: 48.30 g; Woda: 1289.17 g; Popiół: 23.01 g;		
piątek 2024-01-05	**Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pomidor 50g , bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), musli 20g , sałata - dodatek , serek do chleba 2 szt , **II Śniadanie:** sok owocowy 1szt ,	kompot 250ml , zupa ziemniaczana 350ml (***MLE, GLU, SEL***), ryba 100g z pieca (***SEL, RYB***), szpinak gotowany 150g , ryż 200g ,	pieczywo razowe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), baton 50g (***GLU, JAJ, SEZ***), masło 20g (***MLE***), pasta twarogowa z pomidorami i bazylią 60g (***MLE, SEL***), herbata 250ml , sałata - dodatek , pomidor 50g , wędlina 25g (***SEL, GOR***), **Posiłek nocny:** jogurt owocowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2521.03 kcal; Energia: 10120.97 kJ; Białko ogółem: 132.94 g; białko zwierzęce: 95.68 g; białko roślinne: 41.14 g; Tłuszcz: 68.22 g; Węglowodany ogółem: 399.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.46 g; Sód: 2420.17 mg; Potas: 4322.39 mg; Wapń: 1035.05 mg; Fosfor: 2125.77 mg; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; suma cukrów prostych: 64.75 g; Woda: 1374.11 g; Popiół: 19.92 g;		
piątek 2024-01-05	**Dieta: PODSTAWOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), jajko 1szt (***JAJ***), masło 20g (***MLE***), pomidor 50g , kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), musli 20g , sałata - dodatek , wędlina 25g (***SEL, GOR***), majonez 10g (***GLU, JAJ, SEL, SEZ***), **II Śniadanie:** sok owocowy 1szt ,	kompot 250ml , zupa ziemniaczana 350ml (***MLE, GLU, SEL***), ryba 100g z pieca (***SEL, RYB***), szpinak gotowany 150g , ryż 200g ,	pieczywo zwykłe 100g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), pasta twarogowa z pomidorami i bazylią 60g (***MLE, SEL***), herbata 250ml , sałata - dodatek , papryka świeża 50g , wędlina 25g (***SEL, GOR***), **Posiłek nocny:** jogurt owocowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2448.94 kcal; Energia: 7238.75 kJ; Białko ogółem: 86.29 g; białko zwierzęce: 67.69 g; białko roślinne: 159.01 g; Tłuszcz: 81.06 g; Węglowodany ogółem: 311.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.25 g; Sód: 1470.37 mg; Potas: 3566.01 mg; Wapń: 722.19 mg; Fosfor: 1476.99 mg; Błonnik pokarmowy: 16.85 g; suma cukrów prostych: 47.75 g; Woda: 1150.94 g; Popiół: 15.34 g;		
sobota 2024-01-06	**Dieta: CUKRZYCOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa gorzka 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), sałata - dodatek , musli 20g , ogórek kiszony 50g , pasztet pieczony 50g (***GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR***), **II Śniadanie:** owoc 1sztuka ,	kompot gorzki 250ml (***S02***), Zupa krupnik z kaszą gryczaną 350ml (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), sztuka mięsa w sosie 180g , kapusta biała gotowana 150g (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), ziemniaki 200g ,	herbata gorzka 250ml , pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), ser żółty 40g (***MLE***), pomidor 50g , sałata - dodatek , wędlina 25g (***SEL, GOR***), **Posiłek nocny:** maślanka 1 szt (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2428.97 kcal; Energia: 9774.85 kJ; Białko ogółem: 102.19 g; białko zwierzęce: 65.75 g; białko roślinne: 49.44 g; Tłuszcz: 79.49 g; Węglowodany ogółem: 381.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.58 g; Sód: 3855.43 mg; Potas: 5529.45 mg; Wapń: 929.74 mg; Fosfor: 2039.81 mg; Błonnik pokarmowy: 44.34 g; suma cukrów prostych: 43.55 g; Woda: 1390.80 g; Popiół: 26.42 g;		

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-06	**Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), sałata - dodatek , musli 20g , pomidor 50g , dżem 25g , **II Śniadanie:** owoc 1sztuka ,	kompot 250ml , zupa krupnik z kaszą gryczaną 350ml (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), sztuka mięsa w sosie 180 g , sałata z jogurtem 150g (***MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ***), ziemniaki 200g ,	herbata 250ml , baton 50g (***GLU, JAJ, SEZ***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), pomidor 50g , sałata - dodatek , serek do chleba 2 szt , **Posiłek nocny:** maślanka 1szt (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2519.09 kcal; Energia: 10531.80 kJ; Białko ogółem: 136.82 g; białko zwierzęce: 102.66 g; białko roślinne: 34.17 g; Tłuszcz: 68.36 g; Węglowodany ogółem: 361.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.64 g; Sód: 2899.12 mg; Potas: 5623.17 mg; Wapń: 1114.20 mg; Fosfor: 2223.51 mg; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; suma cukrów prostych: 79.16 g; Woda: 1713.11 g; Popiół: 23.41 g;		
sobota 2024-01-06	**Dieta: PODSTAWOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), sałata - dodatek , musli 20g , ogórek kiszony 50g , dżem 25g , **II Śniadanie:** owoc 1sztuka ,	kompot 250ml , Zupa krupnik z kaszą gyczaną 350ml (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), sztuka mięsa w sosie 180g , kapusta biała gotowana 150g (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), ziemniaki 200g ,	herbata 250ml , pieczywo zwykłe 100g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), ser żółty 40g (***MLE***), pomidor 50g , sałata - dodatek , wędlina 25g (***SEL, GOR***), **Posiłek nocny:** maślanka 1szt (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2376.12 kcal; Energia: 9766.95 kJ; Białko ogółem: 96.60 g; białko zwierzęce: 62.26 g; białko roślinne: 34.92 g; Tłuszcz: 68.96 g; Węglowodany ogółem: 465.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.66 g; Sód: 3055.03 mg; Potas: 5324.66 mg; Wapń: 1278.59 mg; Fosfor: 1838.13 mg; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; suma cukrów prostych: 69.26 g; Woda: 1617.71 g; Popiół: 23.89 g;		
niedziela 2024-01-07	**Dieta: CUKRZYCOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa gorzka 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), masło 20g (***MLE***), kiełbaska na ciepło 70g (***MWŁ, MWP, SEL, GOR***), ogórek zielony 50g , pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), musli 20g , sałata - dodatek , sałatka jarzynowa 70g , **II Śniadanie:** sok warzywny 1szt ,	zupa jarzynowa 350ml (***MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), kompot gorzki 250ml (***S02***), roladka drobiowa w sosie własnym 180g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***), mizeria 150g (***MLE***), ziemniaki 200g ,	pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), sałata - dodatek , herbata gorzka 250ml , pomidor 50g , wędlina 25g (***SEL, GOR***), **Posiłek nocny:** serek homogenizowany 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2412.48 kcal; Energia: 9502.35 kJ; Białko ogółem: 92.89 g; białko zwierzęce: 66.40 g; białko roślinne: 34.49 g; Tłuszcz: 90.33 g; Węglowodany ogółem: 358.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.11 g; Sód: 3497.96 mg; Potas: 5158.09 mg; Wapń: 680.06 mg; Fosfor: 1866.99 mg; Błonnik pokarmowy: 38.55 g; suma cukrów prostych: 42.93 g; Woda: 1401.33 g; Popiół: 23.53 g;		
niedziela 2024-01-07	**Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), kiełbaska na ciepło 70g (***MWŁ, MWP, SEL, GOR***), pomidor 50g , kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), musli 20g , sałata - dodatek , serek do chleba 2 szt , **II Śniadanie:** sok owocowy 1szt ,	zupa jarzynowa 350ml (***MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), kompot 250ml , roladka drobiowa w sosie własnym 180g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***), bukiet jarzyn 150g , ziemniaki 200g ,	baton 50g (***GLU, JAJ, SEZ***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), sałata - dodatek , herbata 250ml , wędlina 40g (***SEL, GOR***), pomidor 50g , miód 25g (***OZI, OAR, SEZ***), **Posiłek nocny:** serek homogenizowany 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2644.14 kcal; Energia: 10473.23 kJ; Białko ogółem: 125.66 g; białko zwierzęce: 99.39 g; białko roślinne: 34.27 g; Tłuszcz: 82.47 g; Węglowodany ogółem: 387.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.27 g; Sód: 2368.37 mg; Potas: 4909.10 mg; Wapń: 934.42 mg; Fosfor: 1945.51 mg; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; suma cukrów prostych: 62.51 g; Woda: 1460.63 g; Popiół: 20.38 g;		

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-07	**Dieta: PODSTAWOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), kiełbaska na ciepło 70g (***MWŁ, MWP, SEL, GOR***), ogórek zielony 50g , kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), sałata - dodatek , musli 20g , sałatka jarzynowa 70g , **II Śniadanie:** sok owocowy 1szt ,	zupa jarzynowa 350ml (***MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), kompot 250ml , kotlet z kurczaka 80g (***GLU, JAJ***), ziemniaki 200g , mizeria 150g (***MLE***),	pieczywo zwykłe 100g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), ser topiony 50g (***MLE***), sałata - dodatek , herbata 250ml , pomidor 50g , wędlina 25g (***SEL, GOR***), **Posiłek nocny:** serek homogenizowany 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2416.77 kcal; Energia: 9360.17 kJ; Białko ogółem: 82.21 g; białko zwierzęce: 66.44 g; białko roślinne: 34.40 g; Tłuszcz: 83.18 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.85 g; Sód: 2634.94 mg; Potas: 4501.81 mg; Wapń: 922.16 mg; Fosfor: 1718.35 mg; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; suma cukrów prostych: 56.98 g; Woda: 1352.90 g; Popiół: 20.07 g;		
poniedziałek 2024-01-08	**Dieta: CUKRZYCOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa gorzka 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), pasztet pieczony 50g (***GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR***), ogórek kiszony 50g , musli 20g , sałata - dodatek , wędlina 25g (***SEL, GOR***), **II Śniadanie:** jabłko 1szt ,	kompot gorzki 250ml (***S02***), zupa grysikowa 350ml (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), jajko w sosie koperkowym 2szt (***GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), ziemniaki 200g , surówka z marchewki i jabłka 150g ,	herbata gorzka 250ml , pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), sałata - dodatek , pomidor 50g , serek do chleba 2 szt , **Posiłek nocny:** serek wiejski 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2843.31 kcal; Energia: 11732.16 kJ; Białko ogółem: 149.29 g; białko zwierzęce: 114.02 g; białko roślinne: 35.27 g; Tłuszcz: 104.66 g; Węglowodany ogółem: 368.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.73 g; Sód: 3744.49 mg; Potas: 5591.83 mg; Wapń: 927.26 mg; Fosfor: 2619.90 mg; Błonnik pokarmowy: 46.02 g; suma cukrów prostych: 77.02 g; Woda: 1645.84 g; Popiół: 25.84 g;		
poniedziałek 2024-01-08	**Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), sałata - dodatek , musli 20g , pomidor 50g , dżem 25g , **II Śniadanie:** drożdżówka ,	kompot 250ml , zupa grysikowa 350ml (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), jajko w sosie koperkowym 2szt (***GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), ziemniaki 200g , surówka z marchewki i jabłka 150g ,	herbata 250ml , baton 50g (***GLU, JAJ, SEZ***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), sałata - dodatek , pomidor 50g , serek do chleba 2 szt , **Posiłek nocny:** serek wiejski 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3020.12 kcal; Energia: 12474.47 kJ; Białko ogółem: 155.89 g; białko zwierzęce: 114.56 g; białko roślinne: 41.34 g; Tłuszcz: 94.65 g; Węglowodany ogółem: 412.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.06 g; Sód: 3239.59 mg; Potas: 5216.14 mg; Wapń: 1008.80 mg; Fosfor: 2399.32 mg; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; suma cukrów prostych: 87.47 g; Woda: 1590.94 g; Popiół: 23.06 g;		
poniedziałek 2024-01-08	**Dieta: PODSTAWOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), pasztet pieczony 50g (***GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR***), ogórek kiszony 50g , musli 20g , sałata - dodatek , dżem 25g , **II Śniadanie:** drożdżówka 1 szt ,	kompot 250ml , zupa grysikowa 350ml (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), jajko w sosie koperkowym 2szt (***GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), ziemniaki 200g , surówka z marchewki i jabłka 150g ,	herbata 250ml , pieczywo zwykłe 100g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), sałata - dodatek , pomidor 50g , serek do chleba 2 szt , **Posiłek nocny:** serek wiejski 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3107.23 kcal; Energia: 11297.37 kJ; Białko ogółem: 142.37 g; białko zwierzęce: 112.46 g; białko roślinne: 116.31 g; Tłuszcz: 109.97 g; Węglowodany ogółem: 351.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.80 g; Sód: 2974.57 mg; Potas: 4884.83 mg; Wapń: 1003.82 mg; Fosfor: 2238.34 mg; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; suma cukrów prostych: 86.47 g; Woda: 1517.23 g; Popiół: 21.69 g;		

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-09	**Dieta: CUKRZYCOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa gorzka 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), jajko 1szt (***JAJ***), pomidor 50g , musli 20g , sałata - dodatek , majonez 10g (***GLU, JAJ, SEL, SEZ***), wędlina 25g (***SEL, GOR***), **II Śniadanie:** mus owocowo- warzywny 1 szt (***MLE, GLU, JAJ***),	kompot gorzki 250ml (***S02***), zupa z zielonych warzyw 350ml (***MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), gulasz miesny 250g (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), kasza jęczmienna 200g (***GLU***), sałata z jogurtem 150g (***GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ***),	herbata gorzka 250ml , pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), serek do chleba 50g (***MLE***), ogórek zielony 50g , sałata - dodatek , wędlina 25g (***SEL, GOR***), **Posiłek nocny:** serek homogenizowany 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2291.45 kcal; Energia: 9018.67 kJ; Białko ogółem: 124.05 g; białko zwierzęce: 95.63 g; białko roślinne: 32.68 g; Tłuszcz: 83.12 g; Węglowodany ogółem: 335.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.10 g; Sód: 2292.74 mg; Potas: 3488.27 mg; Wapń: 639.46 mg; Fosfor: 2118.36 mg; Błonnik pokarmowy: 34.31 g; suma cukrów prostych: 39.77 g; Woda: 953.45 g; Popiół: 17.75 g;		
wtorek 2024-01-09	**Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), pomidor 50g , musli 20g , sałata - dodatek , twaróg 40g (***MLE***), **II Śniadanie:** mus owocowo- warzywny 1 szt (***MLE, GLU, JAJ***),	kompot 250ml , zupa z zielonych warzyw 350ml (***MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), gulasz miesny 250g (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), kasza jęczmienna 200g (***GLU***), sałata z jogurtem 150g (***GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ***),	herbata 250ml , baton 50g (***GLU, JAJ, SEZ***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), serek do chleba z koperkiem 50g (***MLE***), pomidor 50g , sałata - dodatek , wędlina 25g (***SEL, GOR***), **Posiłek nocny:** serek homogenizowany 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2220.55 kcal; Energia: 8799.43 kJ; Białko ogółem: 123.64 g; białko zwierzęce: 95.98 g; białko roślinne: 31.92 g; Tłuszcz: 68.49 g; Węglowodany ogółem: 336.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.90 g; Sód: 1821.52 mg; Potas: 3219.63 mg; Wapń: 730.54 mg; Fosfor: 1792.36 mg; Błonnik pokarmowy: 20.63 g; suma cukrów prostych: 48.96 g; Woda: 958.01 g; Popiół: 15.04 g;		
wtorek 2024-01-09	**Dieta: PODSTAWOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), jajko 1szt (***JAJ***), pomidor 50g , musli 20g , sałata - dodatek , majonez 10g (***GLU, JAJ, SEL, SEZ***), wędlina 25g (***SEL, GOR***), **II Śniadanie:** mus owocowo- warzywny 1 szt (***MLE, GLU, JAJ***),	kompot 250ml , zupa z zielonych warzyw 350ml (***MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), placki ziemniaczane z gulaszem 300g (***GLU, JAJ***), surówka z ogórka kiszonego 150g ,	herbata 250ml , pieczywo zwykłe 100g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), serek do chleba 50g (***MLE***), ogórek zielony 50g , sałata - dodatek , wędlina 25g (***SEL, GOR***), **Posiłek nocny:** serek homogenizowany 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2289.70 kcal; Energia: 9212.96 kJ; Białko ogółem: 104.83 g; białko zwierzęce: 77.27 g; białko roślinne: 31.76 g; Tłuszcz: 93.99 g; Węglowodany ogółem: 323.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.19 g; Sód: 3219.02 mg; Potas: 3838.34 mg; Wapń: 760.34 mg; Fosfor: 1767.28 mg; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; suma cukrów prostych: 48.64 g; Woda: 1257.93 g; Popiół: 19.90 g;		
środa 2024-01-10	**Dieta: CUKRZYCOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa gorzka 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), pomidor 50g , ser żółty 40g (***MLE***), musli 20g , wędlina 25g (***SEL, GOR***), sałata - dodatek , **II Śniadanie:** owoc 1sztuka ,	kompot gorzki 250ml (***S02***), zupa z dynii z 350ml (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), zrazy wieprzowe duszone 100g (***GLU, JAJ***), ryż 200g , bukiet jarzyn 150g , sos pieczarkowy (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***),	herbata gorzka 250ml , pieczywo razowe 130g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), pasta jajeczna z koperkiem 60g (***GLU, JAJ, SEL, SEZ***), sałata - dodatek , pomidor 50g , wędlina 25g (***SEL, GOR***), **Posiłek nocny:** jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***),
Wartości odżywcze: Energia: 2387.77 kcal; Energia: 8728.98 kJ; Białko ogółem: 91.01 g; białko zwierzęce: 71.16 g; białko roślinne: 49.88 g; Tłuszcz: 73.71 g; Węglowodany ogółem: 369.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.23 g; Sód: 2029.67 mg; Potas: 3540.29 mg; Wapń: 695.03 mg; Fosfor: 1733.39 mg; Błonnik pokarmowy: 40.58 g; suma cukrów prostych: 38.18 g; Woda: 1092.44 g; Popiół: 17.35 g;		

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-10	**Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), pomidor 50g , sałata - dodatek , miód 25g (***OZI, OAR, SEZ***), **II Śniadanie:** owoc 1sztuka ,	kompot 250ml , zupa z dynii 350ml (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), zrazy wieprzowe duszone 100g (***GLU, JAJ***), ryż 200g , buraki 150g , sos pietruszkowy 100ml (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***),	herbata 250ml , baton 50g (***GLU, JAJ, SEZ***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), wędlina 40g (***SEL, GOR***), sałata - dodatek , pomidor 50g , serek do chleba 2 szt , **Posiłek nocny:** jogurt owocowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2546.55 kcal; Energia: 10378.25 kJ; Białko ogółem: 115.79 g; białko zwierzęce: 86.49 g; białko roślinne: 34.84 g; Tłuszcz: 80.86 g; Węglowodany ogółem: 459.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.27 g; Sód: 2090.09 mg; Potas: 3195.15 mg; Wapń: 939.36 mg; Fosfor: 1684.17 mg; Błonnik pokarmowy: 21.64 g; suma cukrów prostych: 88.53 g; Woda: 1195.91 g; Popiół: 16.95 g;		
środa 2024-01-10	**Dieta: PODSTAWOWA BG**	
jogurt naturalny 150g (***MLE, GLU***), kawa zbożowa 250ml (***MLE, GLU, ŁUB***), pieczywo zwykłe 50g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), ser żółty 40g (***MLE***), bułka kajzerka 50g (***GLU, JAJ, ŻYT***), pomidor 50g , musli 20g , sałata - dodatek , wędlina 25g (***SEL, GOR***), **II Śniadanie:** owoc 1sztuka ,	kompot 250ml , zupa z dynii 350ml (***GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), zrazy wieprzowe duszone 100g (***GLU, JAJ***), buraki 150g , ryż 200g , sos pieczarkowy (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ***),	herbata 250ml , pieczywo zwykłe 100g (***GLU, JAJ, SEZ, ŻYT***), masło 20g (***MLE***), pasta jajeczna z koperkiem 60g (***GLU, JAJ, SEL, SEZ***), papryka świeża 50g , sałata - dodatek , wędlina 25g (***SEL, GOR***), **Posiłek nocny:** jogurt owocowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2526.79 kcal; Energia: 9817.77 kJ; Białko ogółem: 100.29 g; białko zwierzęce: 76.28 g; białko roślinne: 40.23 g; Tłuszcz: 84.45 g; Węglowodany ogółem: 378.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.93 g; Sód: 2504.21 mg; Potas: 3359.02 mg; Wapń: 987.48 mg; Fosfor: 1642.23 mg; Błonnik pokarmowy: 26.59 g; suma cukrów prostych: 59.60 g; Woda: 1110.30 g; Popiół: 17.93 g;		

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**