

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-21 Dieta: CUKRZYCOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , musli 20g , zestaw warzyw 50 g , ser żółty 25g (MLEKO), II Śniadanie: owoc 1sztuka ,	kompot gorzki 250ml (S02), zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sztuka mięsa w sosie 100g , ziemniaki 200g , surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	herbata gorzka 250ml , pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), hummus 1 szt , zestaw warzyw 50 g , sałata - dodatek , wędlina 25g (SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2298.28 kcal; Energia: 9610.32 kJ; Białko ogółem: 110.81 g; białko zwierzęce: 67.91 g; białko roślinne: 42.90 g; Tłuszcz: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.45 g; Sód: 3078.89 mg; Potas: 5142.28 mg; Wapń: 903.43 mg; Fosfor: 2092.53 mg; Błonnik pokarmowy: 38.02 g; suma cukrów prostych: 48.53 g; Woda: 1331.79 g; Popiół: 24.62 g;		
czwartek 2024-03-21 Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , musli 20g , pomidor 50g , serek śmietankowy do smarowania 2 szt (MLEKO, LAKTOZA), II Śniadanie: owoc 1sztuka ,	kompot 250ml , zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sztuka mięsa w sosie 100g , surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g ,	herbata 250ml , pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), pasta twarogowa 60g (MLEKO, SELER), baton 50g , sałata - dodatek , pomidor 50g , wędlina 25g (SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2277.41 kcal; Energia: 9426.92 kJ; Białko ogółem: 125.64 g; białko zwierzęce: 92.64 g; białko roślinne: 37.98 g; Tłuszcz: 72.80 g; Węglowodany ogółem: 298.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.75 g; Sód: 2838.87 mg; Potas: 5107.70 mg; Wapń: 930.17 mg; Fosfor: 2007.72 mg; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; suma cukrów prostych: 53.63 g; Woda: 1462.68 g; Popiół: 22.83 g;		
czwartek 2024-03-21 Dieta: PODSTAWOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , musli 20g , zestaw warzyw 50 g , ser żółty 25g (MLEKO), II Śniadanie: owoc 1sztuka ,	kompot 250ml , zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sztuka mięsa w sosie 100g , surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g ,	herbata 250ml , pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), hummus 1 szt , zestaw warzyw 50 g , sałata - dodatek , wędlina 25g (SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2240.68 kcal; Energia: 9371.48 kJ; Białko ogółem: 106.31 g; białko zwierzęce: 71.33 g; białko roślinne: 34.99 g; Tłuszcz: 71.97 g; Węglowodany ogółem: 316.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.24 g; Sód: 2653.67 mg; Potas: 4895.44 mg; Wapń: 1004.21 mg; Fosfor: 1866.43 mg; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; suma cukrów prostych: 53.12 g; Woda: 1397.06 g; Popiół: 22.31 g;		
piątek 2024-03-22 Dieta: CUKRZYCOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), jajko 1szt (JAJA), zestaw warzyw 50 g , kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), musli 20g , sałata - dodatek , wędlina 25g (SELER, GORCZYCA), II Śniadanie: sok warzywny 1szt ,	zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), kompot gorzki 250ml (S02), pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), surówka z marchewki i jabłka 150g , ziemniaki 200g ,	pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), herbata gorzka 250ml , zestaw warzyw 50 g , sałata - dodatek , serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA), Posiłek nocny: twarożek z cebulką i pieprzem 1 szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2821.83 kcal; Energia: 11535.41 kJ; Białko ogółem: 143.99 g; białko zwierzęce: 101.06 g; białko roślinne: 43.51 g; Tłuszcz: 91.76 g; Węglowodany ogółem: 490.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.00 g; Sód: 3890.48 mg; Potas: 5445.63 mg; Wapń: 895.21 mg; Fosfor: 2517.23 mg; Błonnik pokarmowy: 43.47 g; suma cukrów prostych: 73.60 g; Woda: 1578.40 g; Popiół: 24.57 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-22		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA), pomidor 50g, musli 20g, sałata - dodatek, dżem 25g, II Śniadanie: sok owocowy 1szt,	kompot 250ml, zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), surówka z marchewki i jabłka 150g, ziemniaki 200g,	masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), herbata 250ml, pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), sałata - dodatek, baton 50g, pomidor 50g, serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA), Posiłek nocny: budyń 200g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2583.62 kcal; Energia: 10608.57 kJ; Białko ogółem: 118.54 g; białko zwierzęce: 85.68 g; białko roślinne: 33.43 g; Tłuszcz: 81.26 g; Węglowodany ogółem: 465.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.27 g; Sód: 3171.61 mg; Potas: 5116.52 mg; Wapń: 1038.80 mg; Fosfor: 2026.71 mg; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; suma cukrów prostych: 78.80 g; Woda: 1633.69 g; Popiół: 20.84 g;		
piątek 2024-03-22		
Dieta: PODSTAWOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), jajko 1szt (JAJA), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA), zestaw warzyw 50g, musli 20g, sałata - dodatek, wędlina 25g (SELER, GORCZYCA), II Śniadanie: sok owocowy 1szt,	zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), kompot 250ml, kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), surówka z kapusty kiszzonej 150g, ziemniaki 200g,	masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), herbata 250ml, pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA), zestaw warzyw 50g, sałata - dodatek, serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA), Posiłek nocny: budyń 200g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2655.52 kcal; Energia: 10841.27 kJ; Białko ogółem: 131.14 g; białko zwierzęce: 98.57 g; białko roślinne: 33.14 g; Tłuszcz: 79.23 g; Węglowodany ogółem: 473.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.49 g; Sód: 3506.59 mg; Potas: 5137.91 mg; Wapń: 1070.29 mg; Fosfor: 2264.76 mg; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; suma cukrów prostych: 91.90 g; Woda: 1678.97 g; Popiół: 24.24 g;		
sobota 2024-03-23		
Dieta: CUKRZYCOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA), owoc 1sztuka, musli 20g, wędlina 25g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek, II Śniadanie: mus owocowy / owocowo- warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	kompot gorzki 250ml (SÓD), zupa fasolowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), makaron z sosem bolońskim 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	herbata gorzka 250ml, pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50g, sałata - dodatek, twaróg z ziołami 40g (MLEKO), Posiłek nocny: serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2558.12 kcal; Energia: 10157.34 kJ; Białko ogółem: 127.58 g; białko zwierzęce: 78.12 g; białko roślinne: 57.86 g; Tłuszcz: 72.26 g; Węglowodany ogółem: 422.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.97 g; Sód: 2596.94 mg; Potas: 3964.38 mg; Wapń: 702.10 mg; Fosfor: 2098.59 mg; Błonnik pokarmowy: 39.87 g; suma cukrów prostych: 53.61 g; Woda: 807.14 g; Popiół: 21.05 g;		
sobota 2024-03-23		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kakao 250ml (MLEKO), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 20g (ŚMIETANKA), serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA), musli 20g, owoc 1sztuka, miód 25g (ORZECHY, SEZAM), II Śniadanie: mus owocowy / owocowo- warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	kompot 250ml, zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), makaron z sosem bolońskim 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	herbata 250ml, baton 50g, pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, sałata - dodatek, twaróg z ziołami 40g (MLEKO), Posiłek nocny: serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2652.58 kcal; Energia: 11097.70 kJ; Białko ogółem: 138.50 g; białko zwierzęce: 101.86 g; białko roślinne: 36.64 g; Tłuszcz: 83.90 g; Węglowodany ogółem: 362.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.15 g; Sód: 2428.14 mg; Potas: 3466.12 mg; Wapń: 859.73 mg; Fosfor: 1927.97 mg; Błonnik pokarmowy: 17.39 g; suma cukrów prostych: 79.71 g; Woda: 1015.34 g; Popiół: 17.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-23		
Dieta: PODSTAWOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kakao 250ml (MLEKO), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 20g (ŚMIETANKA), serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA), musli 20g, owoc 1sztuka, dżem 25g, II Śniadanie: mus owocowy / owocowo- warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	kompot 250ml, zupa fasolowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), makaron z sosem bolońskim 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	herbata 250ml, pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50g, sałata - dodatek, pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM), Posiłek nocny: serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2667.21 kcal; Energia: 11159.53 kJ; Białko ogółem: 133.04 g; białko zwierzęce: 83.00 g; białko roślinne: 50.04 g; Tłuszcz: 80.18 g; Węglowodany ogółem: 392.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.24 g; Sód: 2168.75 mg; Potas: 3935.21 mg; Wapń: 892.81 mg; Fosfor: 1982.31 mg; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; suma cukrów prostych: 86.58 g; Woda: 952.86 g; Popiół: 19.79 g;		
niedziela 2024-03-24		
Dieta: CUKRZYCOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), masło 20g (ŚMIETANKA), kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50g, pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), musli 20g, bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), sałatka jarzynowa 70g, musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), II Śniadanie: sok warzywny 1szt,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot gorzki 250ml (S02), roladka drobiowa w sosie własnym 180g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), mizeria 150g, ziemniaki 200g,	pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), twaróg 70g (MLEKO), zestaw warzyw 50g, herbata gorzka 250ml, sałata - dodatek, wędlina 25g (SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2774.31 kcal; Energia: 11027.34 kJ; Białko ogółem: 102.26 g; białko zwierzęce: 58.53 g; białko roślinne: 51.73 g; Tłuszcz: 86.73 g; Węglowodany ogółem: 452.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.51 g; Sód: 3810.07 mg; Potas: 5235.91 mg; Wapń: 796.23 mg; Fosfor: 2007.16 mg; Błonnik pokarmowy: 44.97 g; suma cukrów prostych: 55.79 g; Woda: 1416.67 g; Popiół: 25.71 g;		
niedziela 2024-03-24		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek, kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), musli 20g, zestaw warzyw 50g, sałatka jarzynowa lekkostrawna 1 szt, ketchup 1 szt (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN), II Śniadanie: pomidor 50g,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml, roladka drobiowa w sosie własnym 180g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g,	baton 50g, pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, herbata 250ml, twaróg 70g (MLEKO), sałata - dodatek, wędlina 25g (SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2299.96 kcal; Energia: 8291.97 kJ; Białko ogółem: 79.79 g; białko zwierzęce: 72.49 g; białko roślinne: 33.92 g; Tłuszcz: 58.14 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.22 g; Sód: 1824.29 mg; Potas: 4336.11 mg; Wapń: 861.36 mg; Fosfor: 1454.34 mg; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; suma cukrów prostych: 61.46 g; Woda: 1243.58 g; Popiół: 17.55 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-24		
Dieta: PODSTAWOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g , kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), musli 20g , salata - dodatek , sałatka jarzynowa 70g , musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), II Śniadanie: sok warzywny 1szt ,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml , medaliony z indyka 80g (GLUTEN, JAJA), ziemniaki 200g , mizeria 150g ,	pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), twaróg 70g (MLEKO), zestaw warzyw 50 g , herbata 250ml , salata - dodatek , wędlina 25g (SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2449.42 kcal; Energia: 8592.11 kJ; Białko ogółem: 78.16 g; białko zwierzęce: 68.15 g; białko roślinne: 73.38 g; Tłuszcz: 76.80 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.25 g; Sód: 2346.45 mg; Potas: 4656.57 mg; Wapń: 834.31 mg; Fosfor: 1464.36 mg; Błonnik pokarmowy: 25.76 g; suma cukrów prostych: 57.96 g; Woda: 1427.06 g; Popiół: 20.12 g;		
poniedziałek 2024-03-25		
Dieta: CUKRZYCOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g , pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), musli 20g , salata - dodatek , ser topiony 50g (MLEKO), II Śniadanie: sok warzywny 1szt ,	zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot gorzki 250ml (S02), podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g , fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI),	pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), salata - dodatek , herbata gorzka 250ml , zestaw warzyw 50 g , pasztet drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2537.57 kcal; Energia: 10609.22 kJ; Białko ogółem: 118.60 g; białko zwierzęce: 74.96 g; białko roślinne: 43.64 g; Tłuszcz: 98.84 g; Węglowodany ogółem: 331.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.30 g; Sód: 4522.21 mg; Potas: 5483.44 mg; Wapń: 907.00 mg; Fosfor: 2289.15 mg; Błonnik pokarmowy: 40.74 g; suma cukrów prostych: 45.62 g; Woda: 1491.30 g; Popiół: 27.34 g;		
poniedziałek 2024-03-25		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), musli 20g , salata - dodatek , miód 25g (ORZECHY, SEZAM), II Śniadanie: wafle ryżowe 1 szt ,	zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml , podudzie z kurczaka gotowane 1szt , ziemniaki 200g , Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	baton 50g , pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), salata - dodatek , herbata 250ml , wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA), Posiłek nocny: maślanka 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3356.91 kcal; Energia: 14038.98 kJ; Białko ogółem: 174.17 g; białko zwierzęce: 138.29 g; białko roślinne: 35.88 g; Tłuszcz: 128.70 g; Węglowodany ogółem: 399.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.04 g; Sód: 2778.87 mg; Potas: 5940.84 mg; Wapń: 1199.65 mg; Fosfor: 2634.15 mg; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; suma cukrów prostych: 107.01 g; Woda: 1726.64 g; Popiół: 25.08 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-25 Dieta: PODSTAWOWA BG		
jogurt naturalny 250ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g , kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), musli 20g , miód 25g (ORZECHY, SEZAM), sałata - dodatek , II Śniadanie: wafle ryżowe 1 szt ,	zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml , podudzie z karczaka pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g , fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI),	pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , herbata 250ml , zestaw warzyw 50 g , pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: maślanka 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3088.73 kcal; Energia: 12915.05 kJ; Białko ogółem: 121.44 g; białko zwierzęce: 81.59 g; białko roślinne: 39.85 g; Tłuszcz: 121.26 g; Węglowodany ogółem: 405.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.42 g; Sód: 3685.21 mg; Potas: 5382.18 mg; Wapń: 1089.75 mg; Fosfor: 2030.18 mg; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; suma cukrów prostych: 99.49 g; Woda: 1555.96 g; Popiół: 25.29 g;		
wtorek 2024-03-26 Dieta: CUKRZYCOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), musli 20g , owoc 1sztuka , twaróg 40g (MLEKO), II Śniadanie: sok warzywny 1szt ,	kompot gorzki 250ml (S02), zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g , sos ziołowy 100ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	herbata gorzka 250ml , pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g , sałata - dodatek , ser żółty 25 g (MLEKO), Posiłek nocny: serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2462.38 kcal; Energia: 10278.16 kJ; Białko ogółem: 124.49 g; białko zwierzęce: 82.03 g; białko roślinne: 42.46 g; Tłuszcz: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.17 g; Sód: 3658.71 mg; Potas: 5123.70 mg; Wapń: 860.20 mg; Fosfor: 2203.05 mg; Błonnik pokarmowy: 36.97 g; suma cukrów prostych: 54.58 g; Woda: 1342.94 g; Popiół: 24.60 g;		
wtorek 2024-03-26 Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kakao 250ml (MLEKO), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 20g (ŚMIETANKA), dżem 50g (S02), musli 20g , owoc 1sztuka , twaróg 40g (MLEKO), II Śniadanie: sok owocowy 1szt ,	kompot 250ml , zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), ziemniaki 200g , buraki 150g , sos ziołowy 100ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	herbata 250ml , baton 50g , pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , pomidor 50g , serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA), Posiłek nocny: serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2826.19 kcal; Energia: 11804.34 kJ; Białko ogółem: 142.71 g; białko zwierzęce: 107.28 g; białko roślinne: 35.43 g; Tłuszcz: 87.43 g; Węglowodany ogółem: 385.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.60 g; Sód: 3050.30 mg; Potas: 4834.82 mg; Wapń: 977.94 mg; Fosfor: 2128.08 mg; Błonnik pokarmowy: 23.09 g; suma cukrów prostych: 102.51 g; Woda: 1492.68 g; Popiół: 22.79 g;		
wtorek 2024-03-26 Dieta: PODSTAWOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kakao 250ml (MLEKO), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), dżem 50g (S02), bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), musli 20g , owoc 1sztuka , twaróg 40g (MLEKO), II Śniadanie: sok owocowy 1szt ,	kompot 250ml , zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), buraki 150g , ziemniaki 200g ,	herbata 250ml , pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g , sałata - dodatek , ser żółty 25g (MLEKO), Posiłek nocny: serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2683.83 kcal; Energia: 11211.63 kJ; Białko ogółem: 114.47 g; białko zwierzęce: 76.76 g; białko roślinne: 37.72 g; Tłuszcz: 79.15 g; Węglowodany ogółem: 399.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.01 g; Sód: 3509.96 mg; Potas: 4693.97 mg; Wapń: 1002.83 mg; Fosfor: 1847.82 mg; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; suma cukrów prostych: 96.42 g; Woda: 1390.87 g; Popiół: 23.23 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-27		
Dieta: CUKRZYCOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , musli 20g , zestaw warzyw 50 g , sałatka jarzynowa 70 g , musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), II Śniadanie: owoc 1sztuka ,	kompot gorzki 250ml (S02), zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), bitka w sosie 180g , kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEŃ), brokuły 150g ,	herbata gorzka 250ml , pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), ser żółty 40g (MLEKO), zestaw warzyw 50 g , sałata - dodatek , Pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Posiłek nocny: serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2520.54 kcal; Energia: 10045.59 kJ; Białko ogółem: 99.26 g; białko zwierzęce: 64.83 g; białko roślinne: 40.41 g; Tłuszcz: 96.13 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.05 g; Sód: 2752.74 mg; Potas: 3240.35 mg; Wapń: 1039.84 mg; Fosfor: 1899.30 mg; Błonnik pokarmowy: 38.28 g; suma cukrów prostych: 57.83 g; Woda: 955.42 g; Popiół: 19.36 g;		
środa 2024-03-27		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , musli 20g , pomidor 50g , sałatka jarzynowa lekkostrawna 1 szt , ketchup 1 szt (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN), II Śniadanie: baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM),	kompot 250ml , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), bitka w sosie 180g , kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEŃ), brokuły 150g ,	herbata 250ml , baton 50g , pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 25g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , sałata - dodatek , Pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Posiłek nocny: serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2470.74 kcal; Energia: 9831.35 kJ; Białko ogółem: 90.55 g; białko zwierzęce: 65.20 g; białko roślinne: 31.33 g; Tłuszcz: 91.47 g; Węglowodany ogółem: 370.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.92 g; Sód: 2091.32 mg; Potas: 3008.91 mg; Wapń: 823.32 mg; Fosfor: 1506.60 mg; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; suma cukrów prostych: 83.13 g; Woda: 947.86 g; Popiół: 15.82 g;		
środa 2024-03-27		
Dieta: PODSTAWOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , musli 20g , zestaw warzyw 50 g , sałatka jarzynowa 70 g , musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), II Śniadanie: baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM),	kompot 250ml , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), bitka pieczona w sosie 180g , kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEŃ), kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	herbata 250ml , pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), ser żółty 40g (MLEKO), zestaw warzyw 50 g , sałata - dodatek , Pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Posiłek nocny: serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2818.04 kcal; Energia: 11284.97 kJ; Białko ogółem: 98.64 g; białko zwierzęce: 70.65 g; białko roślinne: 33.97 g; Tłuszcz: 114.83 g; Węglowodany ogółem: 401.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.26 g; Sód: 2416.65 mg; Potas: 3045.41 mg; Wapń: 1231.49 mg; Fosfor: 1722.62 mg; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; suma cukrów prostych: 84.38 g; Woda: 1027.15 g; Popiół: 18.70 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-28 Dieta: CUKRZYCOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50g, musli 20g, sałata - dodatek, twarożek biały z bazylią 40g (MLEKO), II Śniadanie: sok warzywny 1szt,	kompot gorzki 250ml (S02), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), ziemniaki 200g, filec z kurczaka gotowany 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), surówka z ogórka kiszzonego 150g,	herbata gorzka 250ml, pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50g, sałata - dodatek, serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA), Posiłek nocny: serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2608.26 kcal; Energia: 10731.69 kJ; Białko ogółem: 145.19 g; białko zwierzęce: 102.96 g; białko roślinne: 42.81 g; Tłuszcz: 71.06 g; Węglowodany ogółem: 476.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.07 g; Sód: 4382.36 mg; Potas: 5521.75 mg; Wapń: 827.87 mg; Fosfor: 2419.59 mg; Błonnik pokarmowy: 38.33 g; suma cukrów prostych: 70.09 g; Woda: 1547.15 g; Popiół: 28.18 g;		
czwartek 2024-03-28 Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek, musli 20g, pomidor 50g, twarożek biały z bazylią 40g (MLEKO), II Śniadanie: sok warzywny 1szt,	kompot 250ml, zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), ziemniaki 200g, filec z kurczaka gotowany 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), surówka z marchewki i jabłka 150g,	herbata 250ml, baton 50g, pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, sałata - dodatek, serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA), Posiłek nocny: budyń 200g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2580.84 kcal; Energia: 10618.63 kJ; Białko ogółem: 125.64 g; białko zwierzęce: 92.75 g; białko roślinne: 33.46 g; Tłuszcz: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 474.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.17 g; Sód: 3085.39 mg; Potas: 5750.11 mg; Wapń: 1026.72 mg; Fosfor: 2073.72 mg; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; suma cukrów prostych: 90.60 g; Woda: 1692.79 g; Popiół: 23.56 g;		
czwartek 2024-03-28 Dieta: PODSTAWOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), ser topiony 50g (MLEKO), zestaw warzyw 50g, musli 20g, sałata - dodatek, wędlina 25g (SELER, GORCZYCA), II Śniadanie: sok warzywny 1szt,	kompot 250ml, Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), filec z kurczaka pieczony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g, surówka z ogórka kiszzonego 150g,	herbata 250ml, pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50g, sałata - dodatek, pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM), Posiłek nocny: budyń 200g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2379.20 kcal; Energia: 9777.33 kJ; Białko ogółem: 92.55 g; białko zwierzęce: 58.58 g; białko roślinne: 34.55 g; Tłuszcz: 77.72 g; Węglowodany ogółem: 446.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.13 g; Sód: 4185.64 mg; Potas: 5151.63 mg; Wapń: 982.59 mg; Fosfor: 1883.51 mg; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; suma cukrów prostych: 59.75 g; Woda: 1522.05 g; Popiół: 25.58 g;		
piątek 2024-03-29 Dieta: CUKRZYCOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), masło 20g (ŚMIETANKA), pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM), zestaw warzyw 50g, pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), musli 20g, sałata - dodatek, bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), ser topiony 25g (MLEKO), II Śniadanie: sok warzywny 1szt,	kompot gorzki 250ml (S02), Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), risotto z warzywami 350g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), paprykarz 40g (GLUTEN, SELER, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), sałata - dodatek, herbata gorzka 250ml, zestaw warzyw 50g, ser żółty 25g (MLEKO), Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2717.07 kcal; Energia: 11295.78 kJ; Białko ogółem: 106.05 g; białko zwierzęce: 42.92 g; białko roślinne: 63.14 g; Tłuszcz: 77.59 g; Węglowodany ogółem: 447.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.75 g; Sód: 3726.32 mg; Potas: 4373.89 mg; Wapń: 1140.97 mg; Fosfor: 2290.97 mg; Błonnik pokarmowy: 53.16 g; suma cukrów prostych: 53.20 g; Woda: 1125.33 g; Popiół: 26.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-29		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), pasta z białek 60g (JAJA), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA), musli 20g , sałata - dodatek , serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA), II Śniadanie: sok owocowy 1szt ,	kompot 250ml , zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Naleśniki z serem i sosisiem owocowym 350 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), baton 50g , masło 20g (ŚMIETANKA), twaróg z koperkiem 40g (MLEKO), herbata 250ml , sałata - dodatek , pomidor 50g , dżem 25g , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2772.97 kcal; Energia: 11407.98 kJ; Białko ogółem: 147.75 g; białko zwierzęce: 113.69 g; białko roślinne: 34.06 g; Tłuszcz: 104.69 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.72 g; Sód: 2438.76 mg; Potas: 3201.05 mg; Wapń: 1345.64 mg; Fosfor: 2354.49 mg; Błonnik pokarmowy: 21.82 g; suma cukrów prostych: 76.84 g; Woda: 1392.46 g; Popiół: 19.45 g;		
piątek 2024-03-29		
Dieta: PODSTAWOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM), masło 20g (ŚMIETANKA), zestaw warzyw 50 g , kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA), musli 20g , sałata - dodatek , ser topiony 25g (MLEKO), II Śniadanie: sok owocowy 1szt ,	kompot 250ml , Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Naleśniki z serem i sosisiem owocowym 350 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), dżem 25g , herbata 250ml , zestaw warzyw 50 g , paprykarz 40g (GLUTEN, SELER, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), sałata - dodatek , Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2681.21 kcal; Energia: 8548.76 kJ; Białko ogółem: 85.16 g; białko zwierzęce: 61.82 g; białko roślinne: 159.29 g; Tłuszcz: 96.87 g; Węglowodany ogółem: 297.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.53 g; Sód: 2023.45 mg; Potas: 2709.92 mg; Wapń: 992.29 mg; Fosfor: 1524.66 mg; Błonnik pokarmowy: 14.44 g; suma cukrów prostych: 60.41 g; Woda: 1113.73 g; Popiół: 16.10 g;		
sobota 2024-03-30		
Dieta: CUKRZYCOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA), sałata - dodatek , musli 20g , owoc 1sztuka , wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA), II Śniadanie: mus owocowy / owocowo- warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	kompot gorzki 250ml (S02), zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), bukiet jarzyn 150g , ziemniaki 200g ,	herbata gorzka 250ml , pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), ser żółty 40g (MLEKO), zestaw warzyw 50 g , sałata - dodatek , wędlina 25g (SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2550.92 kcal; Energia: 10137.93 kJ; Białko ogółem: 122.42 g; białko zwierzęce: 80.89 g; białko roślinne: 54.53 g; Tłuszcz: 84.73 g; Węglowodany ogółem: 374.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.77 g; Sód: 3104.24 mg; Potas: 4690.24 mg; Wapń: 1033.58 mg; Fosfor: 2257.40 mg; Błonnik pokarmowy: 39.24 g; suma cukrów prostych: 52.90 g; Woda: 1279.88 g; Popiół: 23.99 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-30		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kakao 250ml (MLEKO), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 20g (ŚMIETANKA), serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA), musli 20g, owoc 1sztuka, miód 25g (ORZECHY, SEZAM), II Śniadanie: mus owocowy / owocowo- warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	kompot 250ml, zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), bukiet jarzyn 150g, ziemniaki 200g,	herbata 250ml, baton 50g, pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, sałata - dodatek, serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA), Posiłek nocny: maślanka 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2774.35 kcal; Energia: 11453.72 kJ; Białko ogółem: 152.12 g; białko zwierzęce: 116.33 g; białko roślinne: 35.79 g; Tłuszcz: 90.89 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.18 g; Sód: 2505.55 mg; Potas: 4970.55 mg; Wapń: 1271.15 mg; Fosfor: 2420.20 mg; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; suma cukrów prostych: 83.68 g; Woda: 1657.61 g; Popiół: 23.25 g;		
sobota 2024-03-30		
Dieta: PODSTAWOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kakao 250ml (MLEKO), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 20g (ŚMIETANKA), serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA), owoc 1sztuka, musli 20g, miód 25g (ORZECHY, SEZAM), II Śniadanie: mus owocowy / owocowo- warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	kompot 250ml, zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), bukiet jarzyn 150g, ziemniaki 200g,	herbata 250ml, pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), ser żółty 40g (MLEKO), sałata - dodatek, zestaw warzyw 50g, wędlina 25g (SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: maślanka 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2688.41 kcal; Energia: 11099.92 kJ; Białko ogółem: 123.67 g; białko zwierzęce: 86.59 g; białko roślinne: 37.08 g; Tłuszcz: 90.80 g; Węglowodany ogółem: 367.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.11 g; Sód: 2769.65 mg; Potas: 4740.47 mg; Wapń: 1413.19 mg; Fosfor: 2167.12 mg; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; suma cukrów prostych: 77.78 g; Woda: 1528.45 g; Popiół: 23.39 g;		
niedziela 2024-03-31		
Dieta: CUKRZYCOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), masło 20g (ŚMIETANKA), kielbaska biała na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50g, pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), musli 20g, sałata - dodatek, jajko 1szt (JAJA), chrzan 10g (S02), II Śniadanie: babka piaskowa (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	zupa barszcz biały 350 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), kompot gorzki 250ml (S02), schab duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g,	pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), masło 20g (ŚMIETANKA), ser żółty 25g (MLEKO), sałata - dodatek, herbata gorzka 250ml, zestaw warzyw 50g, wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: sałatka owocowa 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 2862.17 kcal; Energia: 11883.99 kJ; Białko ogółem: 124.05 g; białko zwierzęce: 79.06 g; białko roślinne: 44.99 g; Tłuszcz: 103.58 g; Węglowodany ogółem: 398.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.42 g; Sód: 3183.45 mg; Potas: 5693.27 mg; Wapń: 856.13 mg; Fosfor: 2201.76 mg; Błonnik pokarmowy: 43.44 g; suma cukrów prostych: 75.29 g; Woda: 1403.85 g; Popiół: 25.02 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-31		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), kielbaska biała na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , herbata 250ml , musli 20g , sałata - dodatek , jajko 1szt (JAJA), chrzan 10g (S02), II Śniadanie: babka piaskowa (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	zupa barszcz biały 350 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), kompot 250ml , schab duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g ,	baton 50g , pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), sałata - dodatek , herbata 250ml , wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA), Posiłek nocny: sałatka owocowa 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2852.36 kcal; Energia: 11841.46 kJ; Białko ogółem: 134.75 g; białko zwierzęce: 100.57 g; białko roślinne: 34.18 g; Tłuszcz: 100.92 g; Węglowodany ogółem: 377.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.75 g; Sód: 2386.45 mg; Potas: 5235.82 mg; Wapń: 601.57 mg; Fosfor: 1977.34 mg; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; suma cukrów prostych: 96.81 g; Woda: 1325.85 g; Popiół: 20.44 g;		
niedziela 2024-03-31		
Dieta: PODSTAWOWA BG		
jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN), pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA), bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), kielbaska biała na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g , herbata 250ml , sałata - dodatek , musli 20g , jajko 1szt (JAJA), chrzan 10g (S02), II Śniadanie: babka piaskowa (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	zupa barszcz biały 350 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), kompot 250ml , schab duszony w sosie musztardowym 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g , marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g (ŚMIETANKA), ser żółty 25 g (MLEKO), sałata - dodatek , herbata 250ml , zestaw warzyw 50 g , wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: sałatka owocowa 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2696.76 kcal; Energia: 10437.47 kJ; Białko ogółem: 103.24 g; białko zwierzęce: 82.31 g; białko roślinne: 39.56 g; Tłuszcz: 83.09 g; Węglowodany ogółem: 384.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.26 g; Sód: 2261.05 mg; Potas: 4997.67 mg; Wapń: 614.22 mg; Fosfor: 1673.14 mg; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; suma cukrów prostych: 71.65 g; Woda: 1181.01 g; Popiół: 19.50 g;		

Dietetyk

.....