

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-01 Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 90 g (RYB), Surówka z kapusty białej . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Batonik GO ON 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.78 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 72.00 g; Węglowodny przyswajalne: 285.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.21 g; suma cukrów prostych: 72.39 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2207.55 kcal; Sód: 1506.20 mg;		
piątek 2023-12-01 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 90 g (RYB), Surówka z kapusty białej . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 130g mix tł.15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.53 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 61.22 g; Węglowodny przyswajalne: 281.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.41 g; suma cukrów prostych: 57.60 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2060.30 kcal; Sód: 1506.20 mg;		
piątek 2023-12-01 Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 90 g (RYB), Surówka z kapusty białej . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 130g mix tł.15g 1 Por (BIA, GLU), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Batonik GO ON 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2353.53 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 68.85 g; Węglowodny przyswajalne: 304.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.86 g; suma cukrów prostych: 73.23 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2276.20 kcal; Sód: 1998.90 mg;		
piątek 2023-12-01 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 20g 1 Por (BIA, GLU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 90 g (RYB), Marchewka gotowana . 150 g (BIA, GLU), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 130g mix tł.15g 1 Por (BIA, GLU), Dżem 2szt 50 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Batonik GO ON 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2376.81 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 58.46 g; Węglowodny przyswajalne: 344.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.31 g; suma cukrów prostych: 91.46 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2303.20 kcal; Sód: 2578.05 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-02 Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2352.28 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 64.02 g; Węglowodny przyswajalne: 342.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.02 g; suma cukrów prostych: 102.56 g; Sól: 8.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2353.71 kcal; Sód: 2057.93 mg;		
sobota 2023-12-02 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Makaron na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło ekstra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.38 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 60.32 g; Węglowodny przyswajalne: 335.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.02 g; suma cukrów prostych: 102.86 g; Sól: 7.95 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2285.81 kcal; Sód: 2057.93 mg;		
sobota 2023-12-02 Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Makaron na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2352.28 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 64.02 g; Węglowodny przyswajalne: 342.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.02 g; suma cukrów prostych: 102.56 g; Sól: 8.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2353.71 kcal; Sód: 2057.93 mg;		
sobota 2023-12-02 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 20g 1 Por (BIA, GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 20g 1 Por (BIA, GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2403.58 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 67.56 g; Węglowodny przyswajalne: 349.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.78 g; suma cukrów prostych: 101.61 g; Sól: 8.46 g; Błonnik pokarmowy: 22.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2411.01 kcal; Sód: 2813.13 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-03 Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 500 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2140.78 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 62.78 g; Węglowodny przyswajalne: 271.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.77 g; suma cukrów prostych: 62.86 g; Sól: 16.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2141.29 kcal; Sód: 5186.74 mg;		
niedziela 2023-12-03 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 150g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 500 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.38 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 60.18 g; Węglowodny przyswajalne: 280.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.92 g; suma cukrów prostych: 64.01 g; Sól: 15.75 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2153.89 kcal; Sód: 5186.74 mg;		
niedziela 2023-12-03 Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 500 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2140.78 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 62.78 g; Węglowodny przyswajalne: 271.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.77 g; suma cukrów prostych: 62.86 g; Sól: 16.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2141.29 kcal; Sód: 5186.74 mg;		
niedziela 2023-12-03 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 20g 1 Por (BIA, GLU), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Szpinak 150 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 500 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 20g 1 Por (BIA, GLU), Ser biały plaster 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2146.75 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 56.66 g; Węglowodny przyswajalne: 283.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 5.92 g; suma cukrów prostych: 57.84 g; Sól: 12.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2153.99 kcal; Sód: 5046.15 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-04 Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.31 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 91.39 g; Węglowodny przyswajalne: 314.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.53 g; suma cukrów prostych: 67.80 g; Sól: 11.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2474.91 kcal; Sód: 1949.79 mg;		
poniedziałek 2023-12-04 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2406.77 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 87.70 g; Węglowodny przyswajalne: 307.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.53 g; suma cukrów prostych: 68.11 g; Sól: 10.92 g; Błonnik pokarmowy: 32.59 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2407.37 kcal; Sód: 1949.79 mg;		
poniedziałek 2023-12-04 Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.67 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 91.40 g; Węglowodny przyswajalne: 314.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.53 g; suma cukrów prostych: 67.81 g; Sól: 11.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2475.27 kcal; Sód: 1949.79 mg;		
poniedziałek 2023-12-04 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 20g 1 Por (BIA, GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 20g 1 Por (BIA, GLU), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2259.95 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 67.47 g; Węglowodny przyswajalne: 301.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.07 g; suma cukrów prostych: 64.20 g; Sól: 8.97 g; Błonnik pokarmowy: 20.84 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2267.03 kcal; Sód: 2889.49 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-05 Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g , Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2238.93 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 76.08 g; Węglowodny przyswajalne: 269.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 5.88 g; suma cukrów prostych: 43.39 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2240.08 kcal; Sód: 1477.17 mg;		
wtorek 2023-12-05 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g , Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2092.43 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 56.38 g; Węglowodny przyswajalne: 286.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.46 g; suma cukrów prostych: 62.46 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2093.58 kcal; Sód: 1537.17 mg;		
wtorek 2023-12-05 Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g , Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.54 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 75.49 g; Węglowodny przyswajalne: 262.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 5.75 g; suma cukrów prostych: 40.13 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2189.65 kcal; Sód: 1446.79 mg;		
wtorek 2023-12-05 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 20g 1 Por (BIA, GLU), Polędwica wiśniowa 50 g , Rukola 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 20g 1 Por (BIA, GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.05 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 61.52 g; Węglowodny przyswajalne: 291.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 5.90 g; suma cukrów prostych: 53.26 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 20.15 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2163.17 kcal; Sód: 2233.73 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-06 Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Ryż na mleku z cynamonem 300 ml (BIA, SEL, GOR), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 400 ml (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Kielbaska biała pieczona z cebulką 100 g , surówka meksykańska z kukurydzą- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: chałka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.39 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 58.85 g; Węglowodny przyswajalne: 308.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.80 g; suma cukrów prostych: 84.16 g; Sól: 10.73 g; Błonnik pokarmowy: 23.90 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2118.34 kcal; Sód: 2527.82 mg;		
środa 2023-12-06 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 400 ml (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka meksykańska z kukurydzą- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 150g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2140.40 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 56.19 g; Węglowodny przyswajalne: 315.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.03 g; suma cukrów prostych: 80.49 g; Sól: 9.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2139.10 kcal; Sód: 2222.55 mg;		
środa 2023-12-06 Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Ryż na mleku z cynamonem 300 ml (BIA, SEL, GOR), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 400 ml (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Kielbaska biała pieczona z cebulką 100 g , surówka meksykańska z kukurydzą- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: chałka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.39 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 58.85 g; Węglowodny przyswajalne: 308.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.80 g; suma cukrów prostych: 84.16 g; Sól: 10.73 g; Błonnik pokarmowy: 23.90 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2118.34 kcal; Sód: 2527.82 mg;		
środa 2023-12-06 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 20g 1 Por (BIA, GLU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 400 ml (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: chałka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 20g 1 Por (BIA, GLU), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2040.43 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 55.72 g; Węglowodny przyswajalne: 289.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.40 g; suma cukrów prostych: 69.37 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.07 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2045.88 kcal; Sód: 3079.10 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-07 Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Sałatka z marchewki i jabłka . 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2679.62 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 88.01 g; Węglowodny przyswajalne: 336.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.73 g; suma cukrów prostych: 91.32 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2683.65 kcal; Sód: 558.81 mg;		
czwartek 2023-12-07 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Sałatka z marchewki i jabłka . 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.42 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 67.57 g; Węglowodny przyswajalne: 298.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.59 g; suma cukrów prostych: 65.54 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2307.45 kcal; Sód: 560.81 mg;		
czwartek 2023-12-07 Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Sałatka z marchewki i jabłka . 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2679.62 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 88.01 g; Węglowodny przyswajalne: 336.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.73 g; suma cukrów prostych: 91.32 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2683.65 kcal; Sód: 558.81 mg;		
czwartek 2023-12-07 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 150 g (BIA, GLU), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Dynia gotowana 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2235.16 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 68.33 g; Węglowodny przyswajalne: 292.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.21 g; suma cukrów prostych: 74.61 g; Sól: 5.54 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2237.24 kcal; Sód: 588.33 mg;		

Dietetyk