

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-16 Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 200 g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Sałatka jarzynowa * 100 g , Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.12 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 55.53 g; Węglowodny przyswajalne: 303.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.43 g; suma cukrów prostych: 52.85 g; Sól: 9.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2101.59 kcal; Sód: 2240.09 mg;		
sobota 2023-12-16 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 200 g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), 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 margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Sałatka jarzynowa * 100 g , Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2026.09 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 58.05 g; Węglowodny przyswajalne: 276.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.98 g; suma cukrów prostych: 50.30 g; Sól: 8.58 g; Błonnik pokarmowy: 23.33 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2026.89 kcal; Sód: 2148.74 mg;		
sobota 2023-12-16 Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 200 g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Sałatka jarzynowa * 100 g , Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.12 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 55.53 g; Węglowodny przyswajalne: 303.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.43 g; suma cukrów prostych: 52.85 g; Sól: 9.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2101.59 kcal; Sód: 2240.09 mg;		
sobota 2023-12-16 Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 200 g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron z sosem szpinakowym z tofu 400 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Sałatka jarzynowa * 100 g , Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2067.00 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 65.33 g; Węglowodny przyswajalne: 282.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.46 g; suma cukrów prostych: 52.92 g; Sól: 8.97 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2067.07 kcal; Sód: 2368.38 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-16		
Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor b/skórki 100 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron jasny 200 g (GLU, JAJ), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2010.37 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 43.38 g; Węglowodny przyswajalne: 306.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.79 g; suma cukrów prostych: 72.55 g; Sól: 7.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2013.84 kcal; Sód: 2126.89 mg;		
sobota 2023-12-16		
Dieta: BEZMLECZNA KOD-ML		
Mleko roślinne 300 g (GLU, SOJ, ORZ), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron jasny 200 g (GLU, JAJ), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2017.16 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 45.17 g; Węglowodny przyswajalne: 300.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.83 g; suma cukrów prostych: 82.39 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 17.43 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2020.96 kcal; Sód: 2035.54 mg;		
sobota 2023-12-16		
Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor b/skórki 100 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron jasny 250 g (GLU, JAJ), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2035.72 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 38.68 g; Węglowodny przyswajalne: 320.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.05 g; suma cukrów prostych: 72.55 g; Sól: 7.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2039.19 kcal; Sód: 2126.84 mg;		
sobota 2023-12-16		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8		
Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 200 g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), 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 margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g , Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1656.32 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 26.44 g; Węglowodny przyswajalne: 261.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.48 g; suma cukrów prostych: 41.56 g; Sól: 9.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.73 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1657.12 kcal; Sód: 2361.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-17 Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.06 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 51.69 g; Węglowodny przyswajalne: 279.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.18 g; suma cukrów prostych: 75.63 g; Sól: 7.67 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2048.16 kcal; Sód: 1212.90 mg;		
niedziela 2023-12-17 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 150g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2037.21 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 41.77 g; Węglowodny przyswajalne: 297.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.11 g; suma cukrów prostych: 76.48 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2037.31 kcal; Sód: 1517.90 mg;		
niedziela 2023-12-17 Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.06 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 51.69 g; Węglowodny przyswajalne: 279.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.18 g; suma cukrów prostych: 75.63 g; Sól: 7.67 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2048.16 kcal; Sód: 1212.90 mg;		
niedziela 2023-12-17 Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Kotlet sojowy panierowany 90 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2384.52 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 68.93 g; Węglowodny przyswajalne: 312.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.90 g; suma cukrów prostych: 92.45 g; Sól: 11.60 g; Błonnik pokarmowy: 41.66 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2385.02 kcal; Sód: 2860.70 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-17 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomidor b/skórki 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2037.92 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 45.59 g; Węglowodny przyswajalne: 290.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.37 g; suma cukrów prostych: 84.94 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2041.02 kcal; Sód: 1698.33 mg;		
niedziela 2023-12-17 Dieta: BEZMLECZNA KOD-ML		
Mleko roślinne 300 g (GLU, SOJ, ORZ), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Pomidor b/skórki 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2115.99 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 61.25 g; Węglowodny przyswajalne: 281.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.10 g; suma cukrów prostych: 78.55 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2119.39 kcal; Sód: 947.68 mg;		
niedziela 2023-12-17 Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomidor b/skórki 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2037.92 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 45.59 g; Węglowodny przyswajalne: 290.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.37 g; suma cukrów prostych: 84.94 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2041.02 kcal; Sód: 1698.33 mg;		
niedziela 2023-12-17 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 150 g (BIA), Szynka pieczona bez sosu 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1370.03 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 20.86 g; Węglowodny przyswajalne: 206.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.92 g; suma cukrów prostych: 60.22 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1369.58 kcal; Sód: 1108.88 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-18 Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Hummus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: chałka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Papryka świeża . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2467.98 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 86.14 g; Węglowodny przyswajalne: 317.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.90 g; suma cukrów prostych: 40.88 g; Sól: 10.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2470.23 kcal; Sód: 2192.51 mg;		
poniedziałek 2023-12-18 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkoty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Papryka świeża . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2084.36 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz: 63.14 g; Węglowodny przyswajalne: 287.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.81 g; suma cukrów prostych: 47.03 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 37.09 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2086.91 kcal; Sód: 2032.76 mg;		
poniedziałek 2023-12-18 Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Hummus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: chałka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Papryka świeża . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2467.98 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 86.14 g; Węglowodny przyswajalne: 317.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.90 g; suma cukrów prostych: 40.88 g; Sól: 10.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2470.23 kcal; Sód: 2192.51 mg;		
poniedziałek 2023-12-18 Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Hummus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Potrawka sojowa weg. 200 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: chałka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Papryka świeża . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2687.86 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 77.27 g; Węglowodny przyswajalne: 347.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.36 g; suma cukrów prostych: 60.55 g; Sól: 10.50 g; Błonnik pokarmowy: 51.67 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2690.26 kcal; Sód: 2271.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-18		
Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: chalka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por (GLU), Ser biały plaster 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.19 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 63.33 g; Węglowodny przyswajalne: 316.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.82 g; suma cukrów prostych: 41.53 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 21.20 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2233.94 kcal; Sód: 1490.82 mg;		
poniedziałek 2023-12-18		
Dieta: BEZMLECZNA KOD-ML		
Mleko roślinne 300 g (GLU, SOJ, ORZ), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: chalka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2038.34 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 65.44 g; Węglowodny przyswajalne: 274.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.31 g; suma cukrów prostych: 29.38 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 21.20 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2043.14 kcal; Sód: 1627.82 mg;		
poniedziałek 2023-12-18		
Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Brokuły gotowane 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: chalka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por (GLU), Ser biały plaster 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.34 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 58.35 g; Węglowodny przyswajalne: 316.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.08 g; suma cukrów prostych: 41.53 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 21.20 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2189.09 kcal; Sód: 1490.77 mg;		
poniedziałek 2023-12-18		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8		
Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 150 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Brokuły gotowane 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały plaster 60 g (BIA), Masło ekstra 10 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1689.09 kcal; Białko ogółem: 67.34 g; Tłuszcz: 48.88 g; Węglowodny przyswajalne: 237.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.75 g; suma cukrów prostych: 29.06 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1690.14 kcal; Sód: 842.70 mg;		
wtorek 2023-12-19		
Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z marchewki* 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser topiony . 100 g (BIA, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2106.50 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 66.21 g; Węglowodny przyswajalne: 277.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.02 g; suma cukrów prostych: 50.01 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2107.75 kcal; Sód: 838.19 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-19		
Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z marchewki* 150 g (SEL), 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 margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1847.83 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 42.79 g; Węglowodny przyswajalne: 254.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.20 g; suma cukrów prostych: 63.01 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1848.33 kcal; Sód: 1588.19 mg;		
wtorek 2023-12-19		
Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z marchewki* 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser topiony . 100 g (BIA, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2106.50 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 66.21 g; Węglowodny przyswajalne: 277.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.02 g; suma cukrów prostych: 50.01 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2107.75 kcal; Sód: 838.19 mg;		
wtorek 2023-12-19		
Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Jajo 2 szt w sosie koperkowym 1 szt (GLU, BIA, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Szpinak 150 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.92 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 72.05 g; Węglowodny przyswajalne: 305.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.72 g; suma cukrów prostych: 58.45 g; Sól: 11.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2336.39 kcal; Sód: 3460.80 mg;		
wtorek 2023-12-19		
Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.84 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 52.03 g; Węglowodny przyswajalne: 294.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.03 g; suma cukrów prostych: 57.60 g; Sól: 7.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2121.31 kcal; Sód: 2410.20 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-19		
Dieta: BEZMLECZNA KOD-ML		
Mleko roślinne 300 g (GLU, SOJ, ORZ), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica drobiowa 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.97 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 64.34 g; Węglowodny przyswajalne: 288.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.66 g; suma cukrów prostych: 60.39 g; Sól: 7.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.27 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2147.69 kcal; Sód: 1413.85 mg;		
wtorek 2023-12-19		
Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z marchewki* 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1873.33 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 35.14 g; Węglowodny przyswajalne: 278.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.11 g; suma cukrów prostych: 56.28 g; Sól: 5.71 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1876.08 kcal; Sód: 1786.74 mg;		
wtorek 2023-12-19		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8		
Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (BIA, GLU, SEL, GOR), 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 margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1685.30 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 33.68 g; Węglowodny przyswajalne: 246.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.73 g; suma cukrów prostych: 40.66 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1686.52 kcal; Sód: 1847.95 mg;		
środa 2023-12-20		
Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyńka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Jabłko prażone 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2337.97 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 65.93 g; Węglowodny przyswajalne: 337.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.20 g; suma cukrów prostych: 94.59 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2340.10 kcal; Sód: 827.49 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-20 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , Kielki 2 g , II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g (BIA), Jablko prażone b/c 150 g , Herbata b/c 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1955.99 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 42.53 g; Węglowodny przyswajalne: 281.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.74 g; suma cukrów prostych: 71.98 g; Sól: 5.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1957.97 kcal; Sód: 901.79 mg;		
środa 2023-12-20 Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Jablko prażone 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2116.47 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 40.38 g; Węglowodny przyswajalne: 340.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.94 g; suma cukrów prostych: 94.99 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.06 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2121.60 kcal; Sód: 1511.49 mg;		
środa 2023-12-20 Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasztet sojowy 50 g (SEL, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Jablko prażone 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2422.47 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 75.68 g; Węglowodny przyswajalne: 342.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.20 g; suma cukrów prostych: 94.89 g; Sól: 4.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2427.60 kcal; Sód: 797.99 mg;		
środa 2023-12-20 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Jablko prażone 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Jajo 1 szt (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2184.17 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 48.11 g; Węglowodny przyswajalne: 338.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.14 g; suma cukrów prostych: 93.49 g; Sól: 5.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2189.30 kcal; Sód: 1336.49 mg;		
środa 2023-12-20 Dieta: BEZMLECZNA KOD-ML		
Mleko roślinne 300 g (GLU, SOJ, ORZ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,margaryna miękka 1sz 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron z jabłkami 200 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Jablko prażone 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 0 Por (GLU), Jajo 1 szt (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1658.07 kcal; Białko ogółem: 65.16 g; Tłuszcz: 30.01 g; Węglowodny przyswajalne: 270.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.88 g; suma cukrów prostych: 109.64 g; Sól: 4.32 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1660.05 kcal; Sód: 885.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-20		
Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Jabłko prażone 150 g , Herbata b/c 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Jajo 1 szt (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2183.81 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 48.10 g; Węglowodny przyswajalne: 338.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.14 g; suma cukrów prostych: 93.48 g; Sól: 5.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2188.94 kcal; Sód: 1336.49 mg;		
środa 2023-12-20		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8		
Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , Grejfrut 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron z 150g kruszonym białym serem 80g 300 g (BIA, GLU, JAJ), Jabłko prażone 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Połędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1403.31 kcal; Białko ogółem: 61.11 g; Tłuszcz: 25.20 g; Węglowodny przyswajalne: 224.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.35 g; suma cukrów prostych: 65.49 g; Sól: 4.46 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1405.17 kcal; Sód: 883.88 mg;		
czwartek 2023-12-21		
Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix салат 20 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Buraczki z jabłkiem . 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka konserwowa wp. 50 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Papryka świeża . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.05 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 76.00 g; Węglowodny przyswajalne: 298.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.46 g; suma cukrów prostych: 68.20 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2388.80 kcal; Sód: 1156.04 mg;		
czwartek 2023-12-21		
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 ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix салат 20 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Buraczki z jabłkiem . 150 g (SEL, GOR), 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 margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szynka konserwowa wp. 50 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Papryka świeża . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.08 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 61.34 g; Węglowodny przyswajalne: 285.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.33 g; suma cukrów prostych: 70.52 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 34.88 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2171.23 kcal; Sód: 1195.26 mg;		
czwartek 2023-12-21		
Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix салат 20 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Buraczki z jabłkiem . 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka konserwowa wp. 50 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Papryka świeża . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.05 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 76.00 g; Węglowodny przyswajalne: 298.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.46 g; suma cukrów prostych: 68.20 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2388.80 kcal; Sód: 1156.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-21		
Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Tofu smażone z czosnkiem na maśle 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki z jabłkiem . 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Ser biały plaster 100 g (BIA), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.96 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 64.82 g; Węglowodny przyswajalne: 304.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.77 g; suma cukrów prostych: 86.77 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2206.71 kcal; Sód: 1554.93 mg;		
czwartek 2023-12-21		
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 (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Buraczki z jabłkiem . 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szynka konserwowa wp. 50 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.45 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 66.26 g; Węglowodny przyswajalne: 306.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.44 g; suma cukrów prostych: 86.30 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2294.60 kcal; Sód: 1572.03 mg;		
czwartek 2023-12-21		
Dieta: BEZMLECZNA KOD-ML		
Mleko roślinne 300 g (GLU, SOJ, ORZ), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Buraczki z jabłkiem . 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 0 Por (GLU), Szynka konserwowa wp. 50 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1853.65 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 58.30 g; Węglowodny przyswajalne: 223.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.14 g; suma cukrów prostych: 70.53 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1854.65 kcal; Sód: 1070.96 mg;		
czwartek 2023-12-21		
Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie got. 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Buraczki z jabłkiem . 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szynka konserwowa wp. 50 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Biskopity b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2065.53 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 43.18 g; Węglowodny przyswajalne: 321.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.61 g; suma cukrów prostych: 86.65 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2069.28 kcal; Sód: 1488.21 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-21		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8		
Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix салат 20 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 150 g (BIA), Podudzie pieczone 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Buraczki z jabłkiem . 150 g (SEL, GOR), 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 margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szynka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1526.74 kcal; Białko ogółem: 62.97 g; Tłuszcz: 42.31 g; Węglowodny przyswajalne: 212.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.05 g; suma cukrów prostych: 49.99 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1527.11 kcal; Sód: 819.95 mg;		
piątek 2023-12-22		
Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Dżem 80 g , Pomidor 100 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 80 g (RYB), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2001.76 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 43.79 g; Węglowodny przyswajalne: 297.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.34 g; suma cukrów prostych: 80.03 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1913.73 kcal; Sód: 1512.79 mg;		
piątek 2023-12-22		
Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 80 g (RYB), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1939.70 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 49.08 g; Węglowodny przyswajalne: 259.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.18 g; suma cukrów prostych: 52.42 g; Sól: 4.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1851.97 kcal; Sód: 981.10 mg;		
piątek 2023-12-22		
Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Dżem 80 g , Pomidor 100 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 80 g (RYB), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2020.76 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 44.29 g; Węglowodny przyswajalne: 299.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.31 g; suma cukrów prostych: 80.43 g; Sól: 6.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1935.73 kcal; Sód: 1891.79 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-22 Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Pierogi ruskie 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Marchewka gotowana . 150 g (BIA, GLU), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2210.26 kcal; Białko ogółem: 81.76 g; Tłuszcz: 65.05 g; Węglowodny przyswajalne: 312.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.52 g; suma cukrów prostych: 78.07 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2214.75 kcal; Sód: 1812.24 mg;		
piątek 2023-12-22 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Dżem 80 g , Pomidor b/skórki 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 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 80 g (RYB), Marchewka gotowana . 150 g (BIA, GLU), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.76 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 40.58 g; Węglowodny przyswajalne: 317.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.21 g; suma cukrów prostych: 85.84 g; Sól: 6.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1976.45 kcal; Sód: 2234.36 mg;		
piątek 2023-12-22 Dieta: BEZMLECZNA KOD-ML		
Mleko roślinne 300 g (GLU, SOJ, ORZ), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Dżem 80 g , Pomidor b/skórki 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 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 80 g (RYB), Marchewka gotowana . 150 g (BIA, GLU), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1913.66 kcal; Białko ogółem: 66.72 g; Tłuszcz: 38.90 g; Węglowodny przyswajalne: 303.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.16 g; suma cukrów prostych: 89.65 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1829.20 kcal; Sód: 1919.06 mg;		
piątek 2023-12-22 Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Dżem 80 g , Pomidor b/skórki 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 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 80 g (RYB), Marchewka gotowana . 150 g (BIA, GLU), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1955.99 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 29.02 g; Węglowodny przyswajalne: 317.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.44 g; suma cukrów prostych: 85.76 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1871.68 kcal; Sód: 2233.01 mg;		
piątek 2023-12-22 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8		
Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 300 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 150 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 80 g (RYB), Marchewka gotowana . 150 g (BIA, GLU), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1537.27 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 30.98 g; Węglowodny przyswajalne: 217.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.59 g; suma cukrów prostych: 36.16 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1449.66 kcal; Sód: 1490.49 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk
Rapachon & Piłkale