

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-23		
Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron 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), Połędwica 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, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bukiet warzyw z oliwą 100 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Paszтет 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]: 2145.39 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 47.82 g; Węglowodny przyswajalne: 331.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.08 g; suma cukrów prostych: 106.51 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2146.62 kcal; Sód: 1554.83 mg;		
sobota 2023-12-23		
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), Połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bukiet warzyw z oliwą 100 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , 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), 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]: 1842.27 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 52.44 g; Węglowodny przyswajalne: 252.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.03 g; suma cukrów prostych: 57.74 g; Sól: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1844.55 kcal; Sód: 1444.26 mg;		
sobota 2023-12-23		
Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Makaron 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), Połędwica 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, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bukiet warzyw z oliwą 100 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Paszтет 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]: 2145.39 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 47.82 g; Węglowodny przyswajalne: 331.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.08 g; suma cukrów prostych: 106.51 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2146.62 kcal; Sód: 1554.83 mg;		
sobota 2023-12-23		
Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Makaron 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), Serek wiejski 150 g , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto wegetariańskie+sos 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, STR, ZIA, ŁUB), Bukiet warzyw z oliwą 100 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (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]: 2184.34 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 49.63 g; Węglowodny przyswajalne: 343.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.68 g; suma cukrów prostych: 111.35 g; Sól: 7.94 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2187.07 kcal; Sód: 2155.13 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-23		
Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron 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), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bukiet warzyw z oliwą 100 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna mięka1szt 1 Por (GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony b/skóry 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2177.69 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 50.86 g; Węglowodny przyswajalne: 334.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.87 g; suma cukrów prostych: 105.16 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2181.92 kcal; Sód: 1931.03 mg;		
sobota 2023-12-23		
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), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bukiet warzyw z oliwą 100 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna mięka1szt 1 Por (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]: 1933.76 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 40.41 g; Węglowodny przyswajalne: 300.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.09 g; suma cukrów prostych: 85.67 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1939.04 kcal; Sód: 1761.11 mg;		
sobota 2023-12-23		
Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Makaron 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 sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bukiet warzyw got 100 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna mięka1szt 1 Por (GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony b/skóry 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.66 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 35.99 g; Węglowodny przyswajalne: 334.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.60 g; suma cukrów prostych: 105.07 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.35 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2046.89 kcal; Sód: 1929.65 mg;		
sobota 2023-12-23		
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 sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 250 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bukiet warzyw z oliwą 100 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , 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), 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]: 1605.68 kcal; Białko ogółem: 66.09 g; Tłuszcz: 32.54 g; Węglowodny przyswajalne: 256.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.23 g; suma cukrów prostych: 70.64 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1607.78 kcal; Sód: 1419.29 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec

Śniadanie
II ŚniadanieObiad
PodwieczorekKolacja
Posiłek nocny

niedziela 2023-12-24

Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1

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), Dżem 80 g , Pomidor 100 g ,
II Śniadanie:
Mandarynka 150 g ,

Krupnik 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,
SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Woda
niegazowana 0,5l 1 szt ,
Podwieczorek:
Jogurt naturalny . 150 g (BIA),

Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU,
SOJ, MLE, SEL, GOR), Kostka rybna z
łososiem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ),
Ziemniaki z koperkiem 200 g , Kapusta z
grochem . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,
STR, ZIA, ŁUB), Makówka 100 g (BIA, GLU,
MLE, ORZ), Kompot b.c. 250 ml ,
Posiłek nocny:
Mus owocowy 100 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.78 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 41.95 g; Węglowodny przyswajalne:
386.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.11 g; suma cukrów prostych: 94.38 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 40.47 g;
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2355.31 kcal; Sód: 1900.52 mg;

niedziela 2023-12-24

Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOW.
KOD-6

Maślanka 1szt 1 szt, Herbata b/c 250 ml ,
Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por
(GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały
plaster 80 g (BIA), Pomidor 100 g ,
II Śniadanie:
Mandarynka 150 g ,

Krupnik 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,
SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU),
Podwieczorek:
Jogurt naturalny . 150 g (BIA),

Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU,
SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki z koperkiem
200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL,
GOR), Kapusta z grochem . 150 g (GLU, SOJ,
MLE, SEL, GOR, STR, ZIA, ŁUB), Biskopty
b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA), Kompot b.c.
250 ml ,
Posiłek nocny:
Mus owocowy 100 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2013.18 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 37.02 g; Węglowodny przyswajalne:
302.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.15 g; suma cukrów prostych: 68.70 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 38.74 g;
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2015.96 kcal; Sód: 2276.42 mg;

niedziela 2023-12-24

Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1

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), Dżem 80 g , Pomidor 100 g ,
II Śniadanie:
Mandarynka 150 g ,

Krupnik 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,
SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Woda
niegazowana 0,5l 1 szt ,
Podwieczorek:
Jogurt naturalny . 150 g (BIA),

Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU,
SOJ, MLE, SEL, GOR), Kostka rybna z
łososiem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ),
Ziemniaki z koperkiem 200 g , Kapusta z
grochem . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,
STR, ZIA, ŁUB), Makówka 100 g (BIA, GLU,
MLE, ORZ), Kompot b.c. 250 ml ,
Posiłek nocny:
Mus owocowy 100 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.78 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 41.95 g; Węglowodny przyswajalne:
386.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.11 g; suma cukrów prostych: 94.38 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 40.47 g;
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2355.31 kcal; Sód: 1900.52 mg;

niedziela 2023-12-24

Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE

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), Dżem 80 g , Pomidor 100 g ,
II Śniadanie:
Mandarynka 150 g ,

Krupnik 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,
SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Woda
niegazowana 0,5l 1 szt ,
Podwieczorek:
Jogurt naturalny . 150 g (BIA),

Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU,
SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki z koperkiem
200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL,
GOR), Marchewka gotowana . 150 g (BIA,
GLU), Kompot b.c. 250 ml , Makówka 100 g
(BIA, GLU, MLE, ORZ),
Posiłek nocny:
Mus owocowy 100 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2255.98 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 37.36 g; Węglowodny przyswajalne:
377.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.15 g; suma cukrów prostych: 97.18 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 36.14 g;
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2260.23 kcal; Sód: 2319.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-24 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), Dżem 80 g , Pomidor b/skórki 100 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Marchewka gotowana . 150 g (BIA, GLU), Kompot b.c. 250 ml , Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.28 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 35.41 g; Węglowodny przyswajalne: 351.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.56 g; suma cukrów prostych: 96.71 g; Sól: 6.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2116.73 kcal; Sód: 2091.76 mg;		
niedziela 2023-12-24 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), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Marchewka gotowana . 150 g (BIA, GLU), Kompot b.c. 250 ml , Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1907.91 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 25.01 g; Węglowodny przyswajalne: 326.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.78 g; suma cukrów prostych: 98.23 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 36.14 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1911.41 kcal; Sód: 1922.41 mg;		
niedziela 2023-12-24 Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały 60 g (BIA), Pomidor b/skórki 100 g , Mandarynka 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Marchewka gotowana . 150 g (BIA, GLU), Kompot b.c. 250 ml , Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1958.31 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 26.17 g; Węglowodny przyswajalne: 326.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.79 g; suma cukrów prostych: 68.63 g; Sól: 6.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1960.76 kcal; Sód: 2090.41 mg;		
niedziela 2023-12-24 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8		
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), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Marchewka gotowana . 150 g (BIA, GLU), Kompot b.c. 250 ml , Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1705.96 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz: 25.23 g; Węglowodny przyswajalne: 280.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.60 g; suma cukrów prostych: 50.78 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1709.46 kcal; Sód: 1922.41 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-25 Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
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), Szynka ogonówka 50 g , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 500 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Sałatka śledziowa z burakiem 150 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2346.60 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 73.51 g; Węglowodny przyswajalne: 299.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.40 g; suma cukrów prostych: 80.72 g; Sól: 13.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2346.70 kcal; Sód: 3686.38 mg;		
poniedziałek 2023-12-25 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), 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), Szynka ogonówka 50 g , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Fasolka szparagowa z wody 100 g (BIA, STR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 500 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Sałatka śledziowa z burakiem 150 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.01 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 61.69 g; Węglowodny przyswajalne: 258.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.52 g; suma cukrów prostych: 72.49 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2030.96 kcal; Sód: 1918.78 mg;		
poniedziałek 2023-12-25 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), Szynka ogonówka 50 g , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 500 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka konserwowa wp. 50 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.10 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 51.96 g; Węglowodny przyswajalne: 288.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.65 g; suma cukrów prostych: 71.77 g; Sól: 12.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2101.20 kcal; Sód: 3686.38 mg;		
poniedziałek 2023-12-25 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 1szt (I) 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 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), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 500 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Sałatka śledziowa z burakiem 150 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2613.60 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 84.68 g; Węglowodny przyswajalne: 335.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.12 g; suma cukrów prostych: 97.63 g; Sól: 16.26 g; Błonnik pokarmowy: 48.36 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2617.10 kcal; Sód: 5044.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-25 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), Szynka ogonówka 50 g , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Szpinak 150 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 500 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szynka konserwowa wp. 50 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2078.42 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 49.48 g; Węglowodny przyswajalne: 287.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.80 g; suma cukrów prostych: 58.53 g; Sól: 9.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2082.24 kcal; Sód: 3163.19 mg;		
poniedziałek 2023-12-25 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), Szynka ogonówka 50 g , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, BIA, 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 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szynka konserwowa wp. 50 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1883.03 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 41.95 g; Węglowodny przyswajalne: 263.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.54 g; suma cukrów prostych: 51.23 g; Sól: 9.20 g; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1887.15 kcal; Sód: 2778.14 mg;		
poniedziałek 2023-12-25 Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), 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), Szynka ogonówka 50 g , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Szpinak 150 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 500 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szynka konserwowa wp. 50 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1923.71 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 37.60 g; Węglowodny przyswajalne: 278.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.93 g; suma cukrów prostych: 55.19 g; Sól: 9.78 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1927.50 kcal; Sód: 3083.01 mg;		
poniedziałek 2023-12-25 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), Szynka ogonówka 40 g , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Szpinak 150 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 500 ml ,	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), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1715.13 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 31.37 g; Węglowodny przyswajalne: 253.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.30 g; suma cukrów prostych: 53.03 g; Sól: 9.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1715.80 kcal; Sód: 2389.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-26		
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 (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Połędwica wiśniowa 50 g , Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), 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 , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2023.69 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 52.88 g; Węglowodny przyswajalne: 269.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.64 g; suma cukrów prostych: 53.46 g; Sól: 9.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2025.04 kcal; Sód: 2499.84 mg;		
wtorek 2023-12-26		
Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Połędwica wiśniowa 50 g , Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), 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 , Kompot b.c. 250 ml , 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), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1836.07 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 43.74 g; Węglowodny przyswajalne: 257.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.56 g; suma cukrów prostych: 59.52 g; Sól: 9.44 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1837.27 kcal; Sód: 2438.34 mg;		
wtorek 2023-12-26		
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 (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Połędwica wiśniowa 50 g , Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), 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 , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2023.69 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 52.88 g; Węglowodny przyswajalne: 269.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.64 g; suma cukrów prostych: 53.46 g; Sól: 9.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2025.04 kcal; Sód: 2499.84 mg;		
wtorek 2023-12-26		
Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.130g mix tł 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Papryka świeża . 50 g (GOR),	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Tofu smażone z czosnkiem na maśle 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.70 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz: 96.80 g; Węglowodny przyswajalne: 289.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.61 g; suma cukrów prostych: 56.02 g; Sól: 11.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2414.65 kcal; Sód: 2195.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-26		
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), Polędwica wiśniowa 50 g , Rukola 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), 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 , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna mięka1szt 1 Por (GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1943.99 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 47.22 g; Węglowodny przyswajalne: 273.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.00 g; suma cukrów prostych: 52.93 g; Sól: 7.60 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1948.34 kcal; Sód: 2173.04 mg;		
wtorek 2023-12-26		
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), Polędwica wiśniowa 50 g , Rukola 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), 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 , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna mięka1szt 1 Por (GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1794.22 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 35.46 g; Węglowodny przyswajalne: 261.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.23 g; suma cukrów prostych: 52.93 g; Sól: 9.09 g; Błonnik pokarmowy: 24.32 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1798.42 kcal; Sód: 2695.39 mg;		
wtorek 2023-12-26		
Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g , Rukola 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki bez dodatku oleju 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna mięka1szt 1 Por (GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1748.33 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 30.57 g; Węglowodny przyswajalne: 265.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.60 g; suma cukrów prostych: 49.59 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1752.64 kcal; Sód: 2141.32 mg;		
wtorek 2023-12-26		
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 wiśniowa 50 g , Rukola 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), 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 , Kompot b.c. 250 ml , 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), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1542.10 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 28.12 g; Węglowodny przyswajalne: 232.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.49 g; suma cukrów prostych: 39.73 g; Sól: 7.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1543.30 kcal; Sód: 1671.19 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-27 Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 300 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), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jablko 150 g ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej . 400 ml (GLU, BIA, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Jablko prażone 100 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.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2129.47 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 62.34 g; Węglowodny przyswajalne: 299.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.26 g; suma cukrów prostych: 78.05 g; Sól: 8.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2129.37 kcal; Sód: 1189.00 mg;		
środa 2023-12-27 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Skyr 150 g , 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), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jablko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g (BIA), Jablko prażone b/c 100 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: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.31 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 77.34 g; Węglowodny przyswajalne: 286.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.80 g; suma cukrów prostych: 66.85 g; Sól: 6.10 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2281.46 kcal; Sód: 290.52 mg;		
środa 2023-12-27 Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Kasza manna na mleku . 300 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), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jablko 150 g ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej . 400 ml (GLU, BIA, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Jablko prażone 100 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), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2057.27 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 51.90 g; Węglowodny przyswajalne: 299.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.23 g; suma cukrów prostych: 75.17 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2060.17 kcal; Sód: 1709.00 mg;		
środa 2023-12-27 Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Kasza manna na mleku . 300 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), Pasztet sojowy 50 g (SEL, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jablko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Jablko prażone 100 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), Pastella z awokado 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2410.97 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz: 89.15 g; Węglowodny przyswajalne: 316.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.12 g; suma cukrów prostych: 78.37 g; Sól: 5.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2414.27 kcal; Sód: 599.05 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-27		
Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 300 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), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor b/skórki 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Jabłko prażone 100 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: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2187.57 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 57.08 g; Węglowodny przyswajalne: 316.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.88 g; suma cukrów prostych: 81.12 g; Sól: 5.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2190.87 kcal; Sód: 1139.05 mg;		
środa 2023-12-27		
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), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z jabłkami 200 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Jabłko prażone 100 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: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1524.49 kcal; Białko ogółem: 62.44 g; Tłuszcz: 33.45 g; Węglowodny przyswajalne: 233.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.24 g; suma cukrów prostych: 82.32 g; Sól: 3.86 g; Błonnik pokarmowy: 23.63 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1525.09 kcal; Sód: 615.05 mg;		
środa 2023-12-27		
Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), 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), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor b/skórki 100 g , Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Jabłko prażone 100 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), Serek wiejski 150 g , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2056.80 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 41.97 g; Węglowodny przyswajalne: 313.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.96 g; suma cukrów prostych: 78.71 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2058.60 kcal; Sód: 1565.20 mg;		
środa 2023-12-27		
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), Szynka ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z 150g kruszonym białym serem 80g 300 g (BIA, GLU, JAJ), Jabłko prażone 100 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), Jajo 1 szt (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1689.98 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz: 37.73 g; Węglowodny przyswajalne: 256.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.46 g; suma cukrów prostych: 65.78 g; Sól: 4.73 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1690.13 kcal; Sód: 602.30 mg;		
czwartek 2023-12-28		
Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron 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), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (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.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2256.12 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 75.37 g; Węglowodny przyswajalne: 291.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.29 g; suma cukrów prostych: 33.70 g; Sól: 11.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2257.77 kcal; Sód: 2522.40 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-28 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: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka z kapust kiszanej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomidor 100 g, Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1820.30 kcal; Białko ogółem: 72.70 g; Tłuszcz: 52.21 g; Węglowodny przyswajalne: 252.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.15 g; suma cukrów prostych: 25.05 g; Sól: 9.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1822.25 kcal; Sód: 2302.65 mg;		
czwartek 2023-12-28 Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Makaron 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), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka z kapust kiszanej 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.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomidor 100 g, Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2256.12 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 75.37 g; Węglowodny przyswajalne: 291.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.29 g; suma cukrów prostych: 33.70 g; Sól: 11.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2257.77 kcal; Sód: 2522.40 mg;		
czwartek 2023-12-28 Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Makaron 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), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Potrawka sojowa weg. 200 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR), Surówka z kapust kiszanej 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.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasztet sojowy 50 g (SEL, SEZ), Pomidor 100 g, Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2542.00 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 76.05 g; Węglowodny przyswajalne: 323.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.98 g; suma cukrów prostych: 53.71 g; Sól: 11.37 g; Błonnik pokarmowy: 52.30 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2543.80 kcal; Sód: 2296.80 mg;		
czwartek 2023-12-28 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron 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), Roszponka 20 g, II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (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: chałka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomidor b/skórki 100 g, Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2037.73 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 52.96 g; Węglowodny przyswajalne: 292.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.29 g; suma cukrów prostych: 37.06 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2040.88 kcal; Sód: 1816.31 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-28		
Dieta: BEZMLECZNA KOD-ML		
Mleko roślinne 300 g (<i>GLU, SOJ, ORZ</i>), Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (<i>SOJ, GOR, SEZ</i>), Roszponka 20 g, II Śniadanie: Jogurt roślinny 1 szt (<i>SOJ</i>),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (<i>SEL</i>), Ryż paraboliczny 200 g (<i>BIA</i>), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (<i>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</i>), 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 (<i>GLU, JAJ, MLE</i>),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU</i>), Polędwica sopocka 50 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1958.93 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 54.36 g; Węglowodny przyswajalne: 273.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.27 g; suma cukrów prostych: 38.66 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.50 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1963.13 kcal; Sód: 1648.31 mg;		
czwartek 2023-12-28		
Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Makaron na mleku . 400 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>), Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (<i>SOJ, GOR, SEZ</i>), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (<i>SEL</i>), Ryż paraboliczny 200 g (<i>BIA</i>), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (<i>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</i>), Brokuły gotowane 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: chalka z posypką 1/4szt 20 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU</i>), Polędwica sopocka 50 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skórki 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1888.11 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 36.43 g; Węglowodny przyswajalne: 292.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.78 g; suma cukrów prostych: 36.98 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1891.26 kcal; Sód: 1814.91 mg;		
czwartek 2023-12-28		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8		
Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (<i>SOJ, GOR, SEZ</i>), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (<i>SEL</i>), Ryż brązowy 200 g (<i>BIA</i>), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (<i>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</i>), Brokuły gotowane 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Polędwica sopocka 50 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Masło ekstra 10 g, Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1620.54 kcal; Białko ogółem: 70.90 g; Tłuszcz: 41.72 g; Węglowodny przyswajalne: 228.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.58 g; suma cukrów prostych: 24.92 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1622.49 kcal; Sód: 1224.56 mg;		
piątek 2023-12-29		
Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Dżem 80 g, Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g (<i>BIA</i>), Jajo 2szt w sosie musztardowym 1 szt (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Ser biały z ziołami 100 g (<i>BIA</i>), Papryka świeża . 100 g (<i>GOR</i>), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2414.34 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 66.36 g; Węglowodny przyswajalne: 351.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.06 g; suma cukrów prostych: 132.30 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 35.30 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2415.09 kcal; Sód: 2481.61 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-29 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g, II Śniadanie: Grejfrut 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 g, Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Papryka świeża . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1972.45 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 57.62 g; Węglowodny przyswajalne: 258.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.77 g; suma cukrów prostych: 89.61 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1973.25 kcal; Sód: 2035.02 mg;		
piątek 2023-12-29 Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Kasza jęczmienna na mleku 300 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: Banan 150 g,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Jajo 2szt w sose musztardowym 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 g, Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Papryka świeża . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.16 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 66.13 g; Węglowodny przyswajalne: 342.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.98 g; suma cukrów prostych: 127.80 g; Sól: 8.26 g; Błonnik pokarmowy: 34.84 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2359.02 kcal; Sód: 2439.31 mg;		
piątek 2023-12-29 Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Kasza jęczmienna na mleku 300 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: Banan 150 g,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Jajo 2szt w sose musztardowym 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 g, Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Papryka świeża . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.16 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 66.13 g; Węglowodny przyswajalne: 342.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.98 g; suma cukrów prostych: 127.80 g; Sól: 8.26 g; Błonnik pokarmowy: 34.84 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2359.02 kcal; Sód: 2439.31 mg;		
piątek 2023-12-29 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydza na mleku . 400 ml (BIA), 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: Banan 150 g,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 g, Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Mix salat 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2112.47 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 45.09 g; Węglowodny przyswajalne: 335.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.84 g; suma cukrów prostych: 123.42 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2112.02 kcal; Sód: 1239.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-29		
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 100 g, II Śniadanie: Banan 150 g,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 g, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt, Salata zielona 20 g, Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1864.45 kcal; Białko ogółem: 64.69 g; Tłuszcz: 37.88 g; Węglowodny przyswajalne: 301.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.21 g; suma cukrów prostych: 100.87 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1868.07 kcal; Sód: 1738.86 mg;		
piątek 2023-12-29		
Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), 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: Banan 150 g,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 g, Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Mix салат 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1979.50 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 26.66 g; Węglowodny przyswajalne: 342.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.56 g; suma cukrów prostych: 122.95 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1979.05 kcal; Sód: 1236.81 mg;		
piątek 2023-12-29		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8		
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: Grejfrut 150 g,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 g, Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Mix салат 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1565.08 kcal; Białko ogółem: 62.86 g; Tłuszcz: 20.88 g; Węglowodny przyswajalne: 268.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.01 g; suma cukrów prostych: 88.30 g; Sól: 4.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1565.68 kcal; Sód: 1070.31 mg;		
sobota 2023-12-30		
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), Szyńka 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.100g 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-30 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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 2023-12-30 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.100g 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 2023-12-30 Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
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), 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.100g 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;		
sobota 2023-12-30 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
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 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 miękka 1szt 1 Por (GLU), Polędwica wieśniowa 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-30 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: Pomarańcza 1 szt 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]: 1964.16 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 45.17 g; Węglowodny przyswajalne: 284.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.65 g; suma cukrów prostych: 70.09 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 19.73 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1967.96 kcal; Sód: 2042.54 mg;		
sobota 2023-12-30 Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), 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 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]: 1930.95 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 27.12 g; Węglowodny przyswajalne: 320.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.28 g; suma cukrów prostych: 72.46 g; Sól: 7.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.35 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1934.42 kcal; Sód: 2125.49 mg;		
sobota 2023-12-30 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;		
niedziela 2023-12-31 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.100g 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-31		
Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), 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), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1962.96 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 45.54 g; Węglowodny przyswajalne: 272.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.06 g; suma cukrów prostych: 63.43 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1962.91 kcal; Sód: 897.60 mg;		
niedziela 2023-12-31		
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 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 . 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.100g 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 2023-12-31		
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 ekstra 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.100g 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;		
niedziela 2023-12-31		
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 ekstra 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), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor b/skórki 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2091.42 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 47.64 g; Węglowodny przyswajalne: 293.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.59 g; suma cukrów prostych: 84.94 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2094.52 kcal; Sód: 1393.33 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-31		
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), 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), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100 g,	Herbata b/c 250 ml, Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Pomidor 100 g, Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2026.54 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 61.01 g; Węglowodny przyswajalne: 268.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.72 g; suma cukrów prostych: 67.82 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.42 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2029.94 kcal; Sód: 956.38 mg;		
niedziela 2023-12-31		
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 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: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml, Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor b/skórki 100 g, Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1986.65 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 36.08 g; Węglowodny przyswajalne: 293.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.83 g; suma cukrów prostych: 84.85 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1989.75 kcal; Sód: 1391.98 mg;		
niedziela 2023-12-31		
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), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g, Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1436.03 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 23.30 g; Węglowodny przyswajalne: 210.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.30 g; suma cukrów prostych: 60.22 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1435.58 kcal; Sód: 864.88 mg;		
poniedziałek 2024-01-01		
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 (I) 1 szt, Mix sałat 20 g, II Śniadanie: Mandarynka 150 g,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, 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.100g 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]: 2239.10 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 80.62 g; Węglowodny przyswajalne: 265.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.43 g; suma cukrów prostych: 60.66 g; Sól: 7.44 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2239.25 kcal; Sód: 1132.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-01 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 1szt (I) 1 szt, Mix салат 20 g, II Śniadanie: Mandarynka 150 g,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, 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]: 1983.71 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 65.79 g; Węglowodny przyswajalne: 240.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.61 g; suma cukrów prostych: 54.17 g; Sól: 5.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1984.91 kcal; Sód: 521.35 mg;		
poniedziałek 2024-01-01 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 (I) 1 szt, Mix салат 20 g, II Śniadanie: Mandarynka 150 g,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, 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.100g 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]: 2239.10 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 80.62 g; Węglowodny przyswajalne: 265.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.43 g; suma cukrów prostych: 60.66 g; Sól: 7.44 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2239.25 kcal; Sód: 1132.43 mg;		
poniedziałek 2024-01-01 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 (I) 1 szt, Mix салат 20 g, II Śniadanie: Mandarynka 150 g,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Tofu smażone z czosnkiem na maśle 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, 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 miękka 1szt 1 Por (GLU), Ser biały plaster 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.71 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 69.25 g; Węglowodny przyswajalne: 267.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.54 g; suma cukrów prostych: 56.23 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.91 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2082.86 kcal; Sód: 1491.73 mg;		
poniedziałek 2024-01-01 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
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 (I) 1 szt, Mix салат 20 g, II Śniadanie: Mandarynka 150 g,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), 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, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Szynka konserwowa wp. 50 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.24 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 67.61 g; Węglowodny przyswajalne: 277.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.58 g; suma cukrów prostych: 63.72 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2175.79 kcal; Sód: 1857.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-01		
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 (I) 1 szt, Mix sałat 20 g, II Śniadanie: Mandarynka 150 g,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), 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 miękka 1szt 0 Por (GLU), 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]: 1830.64 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 60.51 g; Węglowodny przyswajalne: 215.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.39 g; suma cukrów prostych: 74.27 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1831.04 kcal; Sód: 1360.15 mg;		
poniedziałek 2024-01-01		
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 (I) 1 szt, Mix sałat 20 g, II Śniadanie: Mandarynka 150 g,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), 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 naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Szynka konserwowa wp. 50 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g, Biskopki b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1947.31 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 44.54 g; Węglowodny przyswajalne: 291.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.75 g; suma cukrów prostych: 64.07 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1950.46 kcal; Sód: 1774.03 mg;		
poniedziałek 2024-01-01		
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 (I) 1 szt, Mix sałat 20 g, II Śniadanie: Mandarynka 150 g,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 150 g (BIA), Podudzie pieczone 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, 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]: 1547.03 kcal; Białko ogółem: 60.52 g; Tłuszcz: 47.48 g; Węglowodny przyswajalne: 208.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.86 g; suma cukrów prostych: 41.83 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1547.03 kcal; Sód: 913.51 mg;		

Dietetyk

Zapoznałam się i polecam

ZASTĘPCA DYREKTORA DS. LECZNICTWA
Wojewódzkiego Szpitala Neuro psychiatrycznego
im. dr. Emila Czerwina w Lublińcu

dr n. med. KRZYSZTOF KNEFEL
specjalista psychiatra

IMPEL CATERING
Sp. z o.o.

50-304 Wrocław, ul. A. Słonimskiego 1
NIP 8942598912, REGON 932139104
tel. 800 190 911, e-mail: cc.info@impel.pl