

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-21Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany owoc. 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.03 kcal; Białko ogółem: 125.36 g; Tłuszcz: 53.69 g; Węglowodny przyswajalne: 274.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; suma cukrów prostych: 80.91 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sód: 555.39 mg;		
niedziela 2024-04-21Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Serek wiejski 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 150g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.21 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 62.44 g; Węglowodny przyswajalne: 264.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.57 g; suma cukrów prostych: 70.40 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g; Sód: 936.89 mg;		
niedziela 2024-04-21Dieta: WSN BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2234.77 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 54.34 g; Węglowodny przyswajalne: 220.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.42 g; suma cukrów prostych: 84.33 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; Sód: 857.87 mg;		
niedziela 2024-04-21Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany owoc. 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.03 kcal; Białko ogółem: 125.36 g; Tłuszcz: 53.69 g; Węglowodny przyswajalne: 274.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; suma cukrów prostych: 80.91 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sód: 555.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-21 Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65, bulka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Serek śmietankowy (H3szt) 1 Por (<i>MLE</i>), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g , Kotlet sojowy panierowany 90 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany owoc. 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Twaróg 100 g (<i>BIA</i>), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2453.49 kcal; Białko ogółem: 124.86 g; Tłuszcz: 63.90 g; Węglowodny przyswajalne: 302.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.96 g; suma cukrów prostych: 96.36 g; Sól: 8.31 g; Błonnik pokarmowy: 38.12 g; Sód: 2212.64 mg;		
niedziela 2024-04-21 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bulka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (<i>JAJ</i>), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany owoc. 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Twaróg 100 g (<i>BIA</i>), Pomidor b/skórki 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.07 kcal; Białko ogółem: 122.94 g; Tłuszcz: 53.27 g; Węglowodny przyswajalne: 229.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.77 g; suma cukrów prostych: 87.63 g; Sól: 4.72 g; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; Sód: 519.07 mg;		
niedziela 2024-04-21 Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65, bulka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (<i>JAJ</i>), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Twaróg 100 g (<i>BIA</i>), Pomidor b/skórki 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2014.87 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 42.20 g; Węglowodny przyswajalne: 215.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.69 g; suma cukrów prostych: 73.49 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; Sód: 613.72 mg;		
niedziela 2024-04-21 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8		
Płatki jęczmienne na mleku . 250 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (<i>JAJ</i>), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 150 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany owoc. 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Twaróg 100 g (<i>BIA</i>), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1944.74 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 40.74 g; Węglowodny przyswajalne: 263.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.61 g; suma cukrów prostych: 74.16 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 21.11 g; Sód: 402.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-21		
Dieta: WSN DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWRTOŚCI KWASÓW TŁ KOD-7		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1942.78 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 39.28 g; Węglowodny przyswajalne: 278.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.43 g; suma cukrów prostych: 62.35 g; Sól: 6.33 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; Sód: 606.04 mg;		
poniedziałek 2024-04-22		
Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), Kielki 10 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 100 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 250 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.32 kcal; Białko ogółem: 60.37 g; Tłuszcz: 53.61 g; Węglowodny przyswajalne: 283.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.95 g; suma cukrów prostych: 79.55 g; Sól: 9.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; Sód: 1588.15 mg;		
poniedziałek 2024-04-22		
Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), Kielki 10 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 100 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 250 ml ,	Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Herbata bez cukru. 250 ml , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2204.02 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 66.65 g; Węglowodny przyswajalne: 305.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.35 g; suma cukrów prostych: 92.49 g; Sól: 9.90 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; Sód: 1799.65 mg;		
poniedziałek 2024-04-22		
Dieta: WSN BÓGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix салат 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g , Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 100 ml (BIA, MLE), Twaróg 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.67 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 56.41 g; Węglowodny przyswajalne: 246.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.59 g; suma cukrów prostych: 86.66 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; Sód: 1227.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-22Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), Kielki 10 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ;	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 100 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 250 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.32 kcal; Białko ogółem: 60.37 g; Tłuszcz: 53.61 g; Węglowodny przyswajalne: 283.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.95 g; suma cukrów prostych: 79.55 g; Sól: 9.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; Sód: 1588.15 mg;		
poniedziałek 2024-04-22Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), Kielki 10 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 100 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 250 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2026.12 kcal; Białko ogółem: 62.33 g; Tłuszcz: 54.01 g; Węglowodny przyswajalne: 282.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.30 g; suma cukrów prostych: 79.17 g; Sól: 8.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; Sód: 1729.15 mg;		
poniedziałek 2024-04-22Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor bez skórki 100 g , Kielki 5 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 100 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 250 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1995.22 kcal; Białko ogółem: 60.56 g; Tłuszcz: 42.04 g; Węglowodny przyswajalne: 255.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.99 g; suma cukrów prostych: 82.88 g; Sól: 4.78 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; Sód: 675.94 mg;		
poniedziałek 2024-04-22Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor bez skórki 100 g , Kielki 5 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 100 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 60 g (RYB, SEL), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1906.04 kcal; Białko ogółem: 58.03 g; Tłuszcz: 35.28 g; Węglowodny przyswajalne: 251.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.41 g; suma cukrów prostych: 81.08 g; Sól: 4.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; Sód: 573.69 mg;		

WSN Lubliniec Grunwaldzka 48,			42-700, Lubliniec		
Jadłospisy dla oddziałów					
Oddział: WSN Lubliniec					
Śniadanie II Śniadanie		Obiad Podwieczorek		Kolacja Posiłek nocny	
poniedziałek 2024-04-22		Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8			
Płatki owsiane na mleku . 250 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), Kielki 10 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż brązowy 150 g (BIA), Jabłko prażone b/c 100 g , Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 100 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 250 ml ,		Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1736.38 kcal; Białko ogółem: 54.07 g; Tłuszcz: 38.73 g; Węglowodny przyswajalne: 273.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.59 g; suma cukrów prostych: 69.80 g; Sól: 9.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g; Sód: 1544.39 mg;					
poniedziałek 2024-04-22		Dieta: WSN DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWRTOŚCI KWASÓW TŁ KOD-7			
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), Kielki 10 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 100 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 250 ml ,		Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1954.41 kcal; Białko ogółem: 61.04 g; Tłuszcz: 40.85 g; Węglowodny przyswajalne: 313.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.76 g; suma cukrów prostych: 79.38 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 31.87 g; Sód: 666.11 mg;					
wtorek 2024-04-23		Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1			
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bulka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,		Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kiełbasa schabowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),		Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszemno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 60 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2216.28 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 72.07 g; Węglowodny przyswajalne: 270.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.01 g; suma cukrów prostych: 61.38 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sód: 1185.64 mg;					
wtorek 2024-04-23		Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGŁOW. KOD-6			
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g , Pestki dyni 30 g ,		Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony +sos 90/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),		Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 150g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 60 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.53 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 63.67 g; Węglowodny przyswajalne: 301.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.82 g; suma cukrów prostych: 60.03 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 23.83 g; Sód: 1044.05 mg;					

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-23		
Dieta: WSN BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Serek wiejski 150 g (MLE), Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony +sos 90/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2237.79 kcal; Białko ogółem: 137.37 g; Tłuszcz: 60.41 g; Węglowodny przyswajalne: 202.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.49 g; suma cukrów prostych: 64.24 g; Sól: 8.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; Sód: 1157.34 mg;		
wtorek 2024-04-23		
Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kottlet schabowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 60 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2216.28 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 72.07 g; Węglowodny przyswajalne: 270.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.01 g; suma cukrów prostych: 61.38 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sód: 1185.64 mg;		
wtorek 2024-04-23		
Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasztet sojowy 50 g (SEL, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Tofu smażone z czosnkiem na maśle 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 60 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.09 kcal; Białko ogółem: 70.64 g; Tłuszcz: 78.00 g; Węglowodny przyswajalne: 259.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.90 g; suma cukrów prostych: 62.38 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.18 g; Sód: 1212.94 mg;		
wtorek 2024-04-23		
Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor b/skórki 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony +sos 90/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1960.79 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 49.01 g; Węglowodny przyswajalne: 196.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.52 g; suma cukrów prostych: 59.29 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; Sód: 587.34 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-23		
Dieta: ŁATWOŚĆ. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65, bulka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor b/skórki 100 g II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony +sos 90/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bulka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1901.59 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 42.53 g; Węglowodny przyswajalne: 196.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.01 g; suma cukrów prostych: 59.20 g; Sól: 5.37 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; Sód: 585.99 mg;		
wtorek 2024-04-23		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8		
Makaron na mleku . 200 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony +sos 90/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 60 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1937.90 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 43.54 g; Węglowodny przyswajalne: 273.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.92 g; suma cukrów prostych: 56.31 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; Sód: 1072.03 mg;		
wtorek 2024-04-23		
Dieta: WSN:DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWRTOŚCI KWASÓW TŁ KOD-7		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony +sos 90/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1910.34 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 40.01 g; Węglowodny przyswajalne: 271.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.00 g; suma cukrów prostych: 58.59 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g; Sód: 596.19 mg;		
środa 2024-04-24		
Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydza na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65, bulka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt (JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Kielki 5 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką z owocami 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2398.45 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 78.93 g; Węglowodny przyswajalne: 276.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.91 g; suma cukrów prostych: 72.54 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; Sód: 1000.18 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-24		
Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Kielki 5 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica wieśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2136.25 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 58.66 g; Węglowodny przyswajalne: 277.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.83 g; suma cukrów prostych: 53.42 g; Sól: 6.72 g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g; Sód: 1019.82 mg;		
środa 2024-04-24		
Dieta: WSN BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydza na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 50 g (BIA), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt (JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Mix салат 30 g , Kielki 5 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką z owocami 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wieśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2482.85 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 85.21 g; Węglowodny przyswajalne: 231.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.76 g; suma cukrów prostych: 92.35 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 23.26 g; Sód: 414.53 mg;		
środa 2024-04-24		
Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Kasza kukurydza na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt (JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Kielki 5 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką z owocami 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wieśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2346.45 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 68.78 g; Węglowodny przyswajalne: 290.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.03 g; suma cukrów prostych: 86.49 g; Sól: 7.46 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; Sód: 998.68 mg;		
środa 2024-04-24		
Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Kasza kukurydza na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt (JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Kielki 5 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz sojowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką z owocami 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2549.80 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 70.72 g; Węglowodny przyswajalne: 309.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.45 g; suma cukrów prostych: 105.68 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 35.11 g; Sód: 1533.86 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-24		
Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65, bulka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszką 100 g (BIA), Ogórek kiszony b/skórki 100 g (GOR), Kielki 5 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jęczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretkę z owocami 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bulka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.08 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 47.60 g; Węglowodny przyswajalne: 228.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.26 g; suma cukrów prostych: 91.04 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; Sód: 1139.47 mg;		
środa 2024-04-24		
Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65, bulka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszką 100 g (BIA), Ogórek kiszony b/skórki 100 g (GOR), Kielki 5 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jęczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretkę z owocami 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bulka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.58 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 47.45 g; Węglowodny przyswajalne: 214.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.14 g; suma cukrów prostych: 77.09 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.00 g; Sód: 1140.97 mg;		
środa 2024-04-24		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszką 100 g (BIA), Mix салат 30 g , Kielki 5 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 150 g (GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1805.02 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 44.05 g; Węglowodny przyswajalne: 242.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.12 g; suma cukrów prostych: 50.32 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 16.88 g; Sód: 287.27 mg;		
środa 2024-04-24		
Dieta: WSN DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWRTOŚCI KWASÓW TŁ KOD-7		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Filet drobiowy gotowany 50 g , Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Kielki 5 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretkę z owocami 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.90 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 38.03 g; Węglowodny przyswajalne: 292.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.68 g; suma cukrów prostych: 68.69 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 20.23 g; Sód: 1028.98 mg;		

Oddział: WSN Lubliniec

Odreagă dintr-un număr de 1000 de diatame diferite, pe un tablou de 100 x 100 cm, 7 specimene reprezentative 7-micronizate.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Oblad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-25 Dieta: WEGETARIANSKA KOD-WE		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt, Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Łazanki i pieczarkami (wege) 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2087.17 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 57.13 g; Węglowodny przyswajalne: 285.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.99 g; suma cukrów prostych: 65.91 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; Sód: 531.14 mg;		
czwartek 2024-04-25 Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 150 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukr. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.60 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 66.94 g; Węglowodny przyswajalne: 207.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.18 g; suma cukrów prostych: 52.60 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.44 g; Sód: 465.49 mg;		
czwartek 2024-04-25 Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.16 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 64.17 g; Węglowodny przyswajalne: 226.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.83 g; suma cukrów prostych: 59.02 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; Sód: 522.94 mg;		
czwartek 2024-04-25 Dieta: UBOGÓENERGETYCZNA KOD-8		
Kasza manna na mleku . 250 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 250 ml (SEL), Ryż brązowy 150 g (BIA), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2027.85 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 59.79 g; Węglowodny przyswajalne: 265.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.69 g; suma cukrów prostych: 61.16 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; Sód: 458.20 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-25		
Dieta: WSN DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWRTOŚCI KWASÓW TŁ KOD-7		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Filet drobiowy gotowany 50 g , Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2199.01 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 56.39 g; Węglowodny przyswajalne: 276.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.52 g; suma cukrów prostych: 60.16 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; Sód: 562.89 mg;		
piątek 2024-04-26		
Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Rogal 1szt, chleb graham 30g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 90 g (SEL, GOR), Sos cytrynowy 100 ml (BIA, GLU, MLE), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 250 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta serowo-chrzanowa 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.22 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 47.01 g; Węglowodny przyswajalne: 296.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.98 g; suma cukrów prostych: 92.89 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; Sód: 987.01 mg;		
piątek 2024-04-26		
Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Sos cytrynowy 100 ml (BIA, GLU, MLE), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 250 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.61 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 68.48 g; Węglowodny przyswajalne: 283.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.42 g; suma cukrów prostych: 73.44 g; Sól: 8.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; Sód: 1894.56 mg;		
piątek 2024-04-26		
Dieta: WSN BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , Dżem 2szt 50 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 200 g (SEL, GOR), Sos cytrynowy 100 ml (BIA, GLU, MLE), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 150 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2449.48 kcal; Białko ogółem: 144.05 g; Tłuszcz: 61.23 g; Węglowodny przyswajalne: 269.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.29 g; suma cukrów prostych: 73.90 g; Sól: 4.29 g; Błonnik pokarmowy: 19.24 g; Sód: 714.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-26		
Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Rogal 1szt, chleb graham 30g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 90 g (SEL, GOR), Sos cytrynowy 100 ml (BIA, GLU, MLE), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 250 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta serowo-chrzanowa 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2033.02 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 47.16 g; Węglowodny przyswajalne: 293.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.04 g; suma cukrów prostych: 92.93 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; Sód: 1117.21 mg;		
piątek 2024-04-26		
Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Rogal 1szt, chleb graham 30g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w sosie chrzanowym 1 szt (GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 250 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta serowo-chrzanowa 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2218.91 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 64.82 g; Węglowodny przyswajalne: 298.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.95 g; suma cukrów prostych: 95.07 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; Sód: 1300.54 mg;		
piątek 2024-04-26		
Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Pomidor b/skórki 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Sos cytrynowy 100 ml (BIA, GLU, MLE), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 250 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bulka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2106.63 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 51.88 g; Węglowodny przyswajalne: 260.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.69 g; suma cukrów prostych: 99.55 g; Sól: 3.83 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; Sód: 586.07 mg;		
piątek 2024-04-26		
Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Rogal 1szt, chleb graham 30g, margaryna 1szt 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Pomidor b/skórki 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Sos cytrynowy 100 ml (BIA, GLU, MLE), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 250 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2032.23 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 43.86 g; Węglowodny przyswajalne: 307.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.38 g; suma cukrów prostych: 98.81 g; Sól: 4.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; Sód: 714.92 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-26		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8		
Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 150 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzynny 250 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1882.93 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 45.04 g; Węglowodny przyswajalne: 262.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.83 g; suma cukrów prostych: 60.34 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 19.52 g; Sód: 471.77 mg;		
piątek 2024-04-26		
Dieta: WSN DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWRTOŚCI KWASÓW TŁ KOD-7		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Sos cytrynowy 100 ml (BIA, GLU, MLE), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzynny 250 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2038.63 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 47.07 g; Węglowodny przyswajalne: 304.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.30 g; suma cukrów prostych: 88.79 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; Sód: 731.80 mg;		
sobota 2024-04-27		
Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 60g, bulka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.40 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 70.02 g; Węglowodny przyswajalne: 304.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.32g; suma cukrów prostych: 81.30 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Sód: 328.60 mg;		
sobota 2024-04-27		
Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 150g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.98 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 62.95 g; Węglowodny przyswajalne: 285.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.41 g; suma cukrów prostych: 61.47 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.90 g; Sód: 841.95 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-04-27Dieta: WSN BOGATOBIALKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 100 g (BIA), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB), Filet drobiowy gotowany 80 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2399.78 kcal; Białko ogółem: 140.21 g; Tłuszcz: 66.21 g; Węglowodny przyswajalne: 225.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.24 g; suma cukrów prostych: 73.77 g; Sól: 8.56 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; Sód: 604.29 mg;		
sobota 2024-04-27Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.20 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 63.55 g; Węglowodny przyswajalne: 304.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.81 g; suma cukrów prostych: 81.21 g; Sól: 7.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Sód: 327.25 mg;		
sobota 2024-04-27Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto wegetariańskie+sos 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, STR, ZIA, LUB), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.64 kcal; Białko ogółem: 72.12 g; Tłuszcz: 77.05 g; Węglowodny przyswajalne: 301.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.33 g; suma cukrów prostych: 77.50 g; Sól: 8.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.57 g; Sód: 454.11 mg;		
sobota 2024-04-27Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 60g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor bez skórki 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2034.12 kcal; Białko ogółem: 63.80 g; Tłuszcz: 53.07 g; Węglowodny przyswajalne: 220.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.55 g; suma cukrów prostych: 70.31 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; Sód: 270.79 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-04-27		
Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 60, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor bez skórki 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1974.92 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 46.59 g; Węglowodny przyswajalne: 220.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.05 g; suma cukrów prostych: 70.22 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; Sód: 269.44 mg;		
sobota 2024-04-27		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8		
Makaron na mleku . 250 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix салат 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1933.45 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 41.76 g; Węglowodny przyswajalne: 296.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.48 g; suma cukrów prostych: 68.44 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Sód: 250.21 mg;		
sobota 2024-04-27		
Dieta: WSN DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWRTOŚCI KWASÓW TŁ KOD-7		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1993.72 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 45.15 g; Węglowodny przyswajalne: 275.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.23 g; suma cukrów prostych: 71.12 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; Sód: 263.64 mg;		
niedziela 2024-04-28		
Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Herbata bez cukru. 250 ml , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), surowka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Soczek -1szt 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.60 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 81.24 g; Węglowodny przyswajalne: 258.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.52 g; suma cukrów prostych: 65.08 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g; Sód: 953.26 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-28		
Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 250 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 150g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2435.40 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 84.47 g; Węglowodny przyswajalne: 285.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.61 g; suma cukrów prostych: 54.18 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; Sód: 1561.32 mg;		
niedziela 2024-04-28		
Dieta: WSN BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jajo 1 szt (JAJ), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Ziemniaki . 200 g , Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Soczek -1szt 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2511.97 kcal; Białko ogółem: 135.10 g; Tłuszcz: 84.93 g; Węglowodny przyswajalne: 218.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.70 g; suma cukrów prostych: 74.25 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g; Sód: 1351.85 mg;		
niedziela 2024-04-28		
Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Soczek -1szt 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.60 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 81.24 g; Węglowodny przyswajalne: 258.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.52 g; suma cukrów prostych: 65.08 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g; Sód: 953.26 mg;		
niedziela 2024-04-28		
Dieta: WEGETARIANSKA KOD-WE		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kottlet sojowy panierowany 90 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Soczek -1szt 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2380.16 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 66.83 g; Węglowodny przyswajalne: 299.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.97 g; suma cukrów prostych: 52.11 g; Sól: 9.87 g; Błonnik pokarmowy: 38.52 g; Sód: 2482.66 mg;		

Oddział: WSN Lubliniec

Wykonawca nie ponosi odpowiedzialności za zmiany w dietach dokonane na wniosek lub polecenie Zamawiającego.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-29 Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kottlet mielony pieczony 90 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2401.15 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 97.44 g; Węglowodny przyswajalne: 255.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.09 g; suma cukrów prostych: 57.01 g; Sól: 8.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; Sód: 1145.34 mg;		
poniedziałek 2024-04-29 Dieta: WSN DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2304.82 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 91.46 g; Węglowodny przyswajalne: 262.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.62 g; suma cukrów prostych: 46.17 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 21.91 g; Sód: 1019.53 mg;		
poniedziałek 2024-04-29 Dieta: WSN BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65g, bułka długa 40g,masło ex.15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony bez skórki 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Filet drobiowy gotowany 80 g , Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.21 kcal; Białko ogółem: 126.64 g; Tłuszcz: 60.71 g; Węglowodny przyswajalne: 199.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.75 g; suma cukrów prostych: 56.36 g; Sól: 8.74 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; Sód: 1158.22 mg;		
poniedziałek 2024-04-29 Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65, bułka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kottlet mielony pieczony 90 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.95 kcal; Białko ogółem: 81.42 g; Tłuszcz: 90.96 g; Węglowodny przyswajalne: 255.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.59 g; suma cukrów prostych: 56.92 g; Sól: 8.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; Sód: 1143.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-29Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65, bulka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasztet sojowy 50 g (SEL, SEZ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.47 kcal; Białko ogółem: 61.69 g; Tłuszcz: 83.90 g; Węglowodny przyswajalne: 244.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.78g; suma cukrów prostych: 55.36 g; Sól: 8.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Sód: 1716.35 mg;		
poniedziałek 2024-04-29Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyńka Jana 60 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony bez skórki 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2045.98 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 54.92 g; Węglowodny przyswajalne: 225.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.00g; suma cukrów prostych: 63.09 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; Sód: 1113.64 mg;		
poniedziałek 2024-04-29Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65, bulka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka Jana 60 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony bez skórki 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1996.83 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 49.23 g; Węglowodny przyswajalne: 206.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.51 g; suma cukrów prostych: 63.55 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sód: 1112.29 mg;		
poniedziałek 2024-04-29Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8		
Płatki owsiane na mleku . 250 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony bez skórki 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 150 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły gotowane 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Masło ekstra 10 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1956.99 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 70.64 g; Węglowodny przyswajalne: 229.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.32g; suma cukrów prostych: 46.86 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 17.06 g; Sód: 968.62 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-29		
Dieta: WSN:DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWRTOŚCI KWASÓW TŁ KOD-7		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 65, bulka długa 40g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1945.93 kcal; Białko ogółem: 79.36 g; Tłuszcz: 44.72 g; Węglowodny przyswajalne: 260.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.39 g; suma cukrów prostych: 58.45 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; Sód: 1080.79 mg;		
wtorek 2024-04-30		
Dieta: WSN PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bulka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 25g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Ryba miruna z pieca 90 g (RYB), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU), surówka bułgarska z papryką 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.10 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 53.18 g; Węglowodny przyswajalne: 294.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.72 g; suma cukrów prostych: 69.90 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; Sód: 887.44 mg;		
wtorek 2024-04-30		
Dieta: WSN:DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOW. KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Ryba miruna z pieca 90 g (RYB), surówka bułgarska z papryką 150 g (JAJ, SEL, GOR), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2304.20 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 63.53 g; Węglowodny przyswajalne: 298.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.42 g; suma cukrów prostych: 76.51 g; Sól: 9.61 g; Błonnik pokarmowy: 17.80 g; Sód: 1512.34 mg;		
wtorek 2024-04-30		
Dieta: WSN BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bulka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 25g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Serek wiejski 150 g (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Ryba miruna z pieca 90 g (RYB), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bulka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.56 kcal; Białko ogółem: 133.70 g; Tłuszcz: 62.79 g; Węglowodny przyswajalne: 222.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.32 g; suma cukrów prostych: 57.33 g; Sól: 7.67 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g; Sód: 1457.59 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-30		
Dieta: WSN MŁODZIEŻ -PODSTAWOWA KOD-P1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chlebpszenno-żytni 25g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Ryba miruna z pieca 90 g (RYB), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.10 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 53.18 g; Węglowodny przyswajalne: 294.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.72 g; suma cukrów prostych: 69.90 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; Sód: 887.44 mg;		
wtorek 2024-04-30		
Dieta: WEGETARIAŃSKA KOD-WE		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chlebpszenno-żytni 25g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU), Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.39 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 65.75 g; Węglowodny przyswajalne: 314.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.40 g; suma cukrów prostych: 74.54 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g; Sód: 655.86 mg;		
wtorek 2024-04-30		
Dieta: WSN ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chlebpszenno-żytni 25g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza jęczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Ryba miruna z pieca 90 g (RYB), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.16 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 58.56 g; Węglowodny przyswajalne: 240.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.10 g; suma cukrów prostych: 80.90 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; Sód: 893.39 mg;		
wtorek 2024-04-30		
Dieta: ŁATWOSTR. Z OGRANICZENIEM TŁ. KOD-3		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chlebpszenno-żytni 25g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza jęczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Ryba miruna z pieca 90 g (RYB), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Biskopity b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.96 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 59.91 g; Węglowodny przyswajalne: 262.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.67 g; suma cukrów prostych: 81.35 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; Sód: 893.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSN Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
wtorek 2024-04-30 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA KOD-8		
Kasza kukurydzina na mleku . 250 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 25g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 150 g (GLU), Ryba miruna z pieca 90 g (RYB), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g (JAJ), Mix салат 20 g , Posilek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1836.73 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 46.50 g; Węglowodny przyswajalne: 241.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.35 g; suma cukrów prostych: 54.45 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 20.67 g; Sód: 786.59 mg;		
wtorek 2024-04-30 Dieta: WSN DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWRTOŚCI KWASÓW TŁ KOD-7		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 25g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Ryba miruna z pieca 90 g (RYB), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g (JAJ), Mix салат 20 g , Posilek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2049.41 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 43.11 g; Węglowodny przyswajalne: 303.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.21 g; suma cukrów prostych: 82.48 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Sód: 838.54 mg;		

Dietetyk



mgr inż. Magdalena Pietrzak
DIETETYK

ZASTĘPCA DYREKTORA DS. LECZNICTWA
Wojewódzkiego Szpitala Neuro psychiatrycznego
Im. dr. Emila Ciołana w Lublińcu

dr n. med. KRZYSZTOF KNEFEL
specjalista psychiatra



IMPEL CATERING
Sp. z o.o.
50-304 Wrocław, ul. A. Stojanowskiego 1
NIP 8942598912, REGON 932189104
tel. 800 180 911, e-mail: cc.info@impel.pl

