

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|---------------------------|-------|--------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad | Kolacja Posiłek nocny |

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
|--|--|--|
| bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka tostowa z kurcząt Droximex 30g (MLE, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), mus z dyni 100g, Rukola 10g 1Por, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Słonecznik, nasiona 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), | Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Sałata zielona z jogurtem 70g R 1Por (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt, | bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.71 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; suma cukrów prostych: 59.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; Sól: 5.75 g

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
|---|--|--|
| Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka tostowa z kurcząt Droximex 30g (MLE, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), | Kompot b/cukru 250ml 250ml, Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kasza gryczana 200g 1Por, Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g (SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt, | Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2259.92 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 295.39 g; suma cukrów prostych: 58.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; Sól: 5.63 g

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
|---|--|---|
| II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por, | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.71 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; suma cukrów prostych: 59.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; Sól: 5.75 g

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
|---|--|---|
| II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por, | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2259.92 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 295.39 g; suma cukrów prostych: 58.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; Sól: 5.63 g

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-01-29 | | Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3) |
|---|--|--|
| chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka tostowa z kurcząt Droximex 30g (MLE, GOR), Pasta twarogowa z brokołem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), ogórek zielony 90g , Rukola 10g , Słonecznik, nasiona 30g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por , | Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kasza gryczana 200g 1Por , Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g (SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt , | chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , |
| II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por , | | Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.72 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 296.16 g; suma cukrów prostych: 48.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; Sól: 6.08 g

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-01-30 | | |
| Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), | Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU), sos brokułowy 100g (GLU, MLE), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml, | bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2238.79 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; suma cukrów prostych: 88.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; Sól: 4.63 g

| | | |
|--|--|--|
| wtorek 2024-01-30 | | |
| Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z zielonego groszku R 30g, Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (ORZ), | Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por, sos brokułowy 100g (GLU, MLE), Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU), Surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Kompot | Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2456.24 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 322.32 g; suma cukrów prostych: 75.59 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; Sól: 6.81 g

| | | |
|--|--|--|
| wtorek 2024-01-30 | | |
| Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| II Śniadanie: Banan 100g 1Por, | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2238.79 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; suma cukrów prostych: 88.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; Sól: 4.63 g

| | | |
|--|--|--|
| wtorek 2024-01-30 | | |
| Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| II Śniadanie: Kiwi 1 szt. 1szt, | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2456.24 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 322.32 g; suma cukrów prostych: 75.59 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; Sól: 6.81 g

| | | |
|---|--|---|
| wtorek 2024-01-30 | | |
| Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3) | | |
| chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z zielonego groszku R 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), pomidor 90g, Roszponka 10g, Orzechy włoskie 30g (ORZ), | Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z warzyw mieszanych R 150g, Surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), | chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por, |
| II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt, | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por, |

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.41 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; suma cukrów prostych: 63.28 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; Sól: 7.90 g

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-01-31 | | |
| Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g (MLE), Szyнка beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Rukola 10g 1Por , Bukiet jarzyn z olejem 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por , | Kompot b/cukru 250ml 250ml , Rosół z zacierką R 250ml (GLU, JAJ), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki 200g R 200g , kalafior gotowany z olejem 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt , | bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), Szyнка szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), pomidor b/s 50g , Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.56 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 297.26 g; suma cukrów prostych: 60.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; Sól: 5.00 g

| | | |
|---|---|--|
| środa 2024-01-31 | | |
| Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szyнка beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Rukola 10g 1Por , Papryka świeża 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), | Rosół z zacierką R 250ml (GLU, JAJ), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g R 200g , Sałatka z kapusty białej 150g 150g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pieczarkowy 100ml 120ml (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z zielonym | Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyнка szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Śledzik na raz Lisner 100g 1szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.47 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 313.89 g; suma cukrów prostych: 63.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; Sól: 9.54 g

| | | |
|--|--|--|
| środa 2024-01-31 | | |
| Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por , | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.56 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 297.26 g; suma cukrów prostych: 60.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; Sól: 5.00 g

| | | |
|--|--|--|
| środa 2024-01-31 | | |
| Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por , | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.47 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 313.89 g; suma cukrów prostych: 63.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; Sól: 9.54 g

| | | |
|--|--|--|
| środa 2024-01-31 | | |
| Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3) | | |
| Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski z pomidorem 50g (MLE), Szyнка beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 90g , Rukola 10g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), | Rosół z zacierką R 250ml (GLU, JAJ), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g R 200g , Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g , Surówka z zielonym ogórkiem 150g (ORZ, SEL, SEZ), | chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyнка szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , |
| II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por , | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por , |

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2236.75 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 301.92 g; suma cukrów prostych: 59.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; Sól: 9.68 g

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-02-01 | | |
| Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), mus z dyni 100g, Roszponka 10g, Sałatka ryżowa z brokulem i wędliną DR 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kawa z mlekiem b/c 250ml (MLE), | Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml R 1Por (GLU), Makaron z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ), Maślanka 150ml (MLE), Cukinia gotowana 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, | bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z białka jaja i wędliny 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Galaretka drobiowa b.soli 50g (SOJ, GOR, SEZ, S02), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Serek wiejski OSM Radomsko 100g (MLE), Herbata b/c 250ml R 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2399.95 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; suma cukrów prostych: 74.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sól: 5.04 g

| | | |
|---|--|--|
| czwartek 2024-02-01 | | |
| Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 90g, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml (MLE), Pomarańcza 100g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g, | Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml R 1Por (GLU), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ), Cukinia gotowana 150g, Maślanka 150ml (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, | chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj b/majonezu 30g (JAJ), Galaretka drobiowa b.soli 50g (SOJ, GOR, SEZ, S02), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, herbata b/c 250ml, Serek wiejski OSM Radomsko 100g (MLE), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2293.26 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; suma cukrów prostych: 69.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sól: 5.09 g

| | | |
|--|--|---|
| czwartek 2024-02-01 | | |
| Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, | | Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2399.95 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; suma cukrów prostych: 74.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sól: 5.04 g

| | | |
|--|--|---|
| czwartek 2024-02-01 | | |
| Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| | | Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2293.26 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; suma cukrów prostych: 69.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sól: 5.09 g

| | | |
|---|---|--|
| czwartek 2024-02-01 | | |
| Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3) | | |
| chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Roszponka 10g, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g, | Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml R 1Por (GLU), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ), Maślanka 150ml (MLE), Sałatka z warzyw mieszanych R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, | chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj b/majonezu 30g (JAJ), Galaretka drobiowa R 50g (SOJ, GOR, SEZ, S02), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Serek wiejski OSM Radomsko 100g (MLE), |
| II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, | | Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 1szt (SEL), |

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.92 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 318.79 g; suma cukrów prostych: 53.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; Sól: 6.38 g

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-02-02 | | |
| Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/c 250ml R 1Por, Szyńska dębowa drobiowa NikPol 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), budyń mleczny b/c 150g (MLE), pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, | Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana R 90g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g R 200g, Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Jarzyny po grecku DR 150g (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, | bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szyńska tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Cukinia gotowana z olejem 50g, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Banan 1 szt. 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2398.64 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 341.56 g; suma cukrów prostych: 109.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Sól: 5.51 g

| | | |
|--|---|---|
| piątek 2024-02-02 | | |
| Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (ORZ), | Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana R 90g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka bułgarska z papryką 150g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Kompot b/cukru | Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2440.86 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; suma cukrów prostych: 87.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.35 g; Sól: 6.96 g

| | | |
|--|--|--|
| piątek 2024-02-02 | | |
| Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g, | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2398.64 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 341.56 g; suma cukrów prostych: 109.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Sól: 5.51 g

| | | |
|--|--|-----------------------------------|
| piątek 2024-02-02 | | |
| Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt, | | Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2440.86 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; suma cukrów prostych: 87.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.35 g; Sól: 6.96 g

| | | |
|--|---|---|
| piątek 2024-02-02 | | |
| Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3) | | |
| chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (ORZ), Kawa z mlekiem b/c 250ml (MLE), | Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana R 90g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Surówka bułgarska z papryką 150g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, | chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szyńska tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), |
| II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt, | | Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), |

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2382.23 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 300.50 g; suma cukrów prostych: 55.49 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Sól: 7.52 g

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|---------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |

| sobota 2024-02-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
|---|---|--|
| bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Rukola 10g 1Por , Jarzyny gotowane z olejem 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Galaretką mleczna 150ml , | Zupa krupnik R 250ml (GLU), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml , | Rama Omega-3 10g 1szt , pieczeń z warzywami 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.13 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 306.77 g; suma cukrów prostych: 73.71 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; Sól: 4.63 g

| sobota 2024-02-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
|--|---|--|
| Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pestki Dyni 30g , | Zupa krupnik R 250ml (GLU), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml , | Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2338.68 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; suma cukrów prostych: 69.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Sól: 5.00 g

| sobota 2024-02-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
|---|--|--|
| II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por , | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.13 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 306.77 g; suma cukrów prostych: 73.71 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; Sól: 4.63 g

| sobota 2024-02-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
|---|--|--|
| II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por , | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2338.68 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; suma cukrów prostych: 69.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Sól: 5.00 g

| sobota 2024-02-03 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3) | | |
|--|--|--|
| chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Rzodkiew biała 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , | Zupa krupnik R 250ml (GLU), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml , | chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por , |
| II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por , | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2367.68 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 327.55 g; suma cukrów prostych: 68.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.53 g; Sól: 5.22 g

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-02-04 | | |
| Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), | Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU), Ziemniaki 200g R 200g , Buraczki z jabłkiem 150g 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt , | bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szyunka beszkidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus marchewkowy 50g , Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.33 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; suma cukrów prostych: 78.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; Sól: 5.46 g

| | | |
|--|---|---|
| niedziela 2024-02-04 | | |
| Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g , | Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por (GLU), Ziemniaki 200g R 200g , Surówka z kapusty czerwonej R 150g , Kompot b/cukru 250ml 249ml , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt , | Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g (MLE), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), ogórek zielony 50g , Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2276.09 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; suma cukrów prostych: 56.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Sól: 5.30 g

| | | |
|--|--|---|
| niedziela 2024-02-04 | | |
| Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt , | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.33 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; suma cukrów prostych: 78.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; Sól: 5.46 g

| | | |
|---|--|---|
| niedziela 2024-02-04 | | |
| Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2276.09 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; suma cukrów prostych: 56.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Sól: 5.30 g

| | | |
|--|--|--|
| niedziela 2024-02-04 | | |
| Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3) | | |
| chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szyunka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g , Słonecznik, nasiona 30g , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), | Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g R 200g , Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU), Surówka z kapusty czerwonej R 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml , | chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g (MLE), Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), ogórek zielony 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por , Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.89 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 308.48 g; suma cukrów prostych: 48.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; Sól: 5.57 g