

## Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2024-02-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńska tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z olejem 50g , Rukola 10g 1Por , Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por ( <b>GLU</b> ), Gulasz drobiowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU</b> ), Sałata zielona z jogurtem 70g R 1Por ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńska dębowa drobiowa NikPol 30g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , kalafior gotowany z olejem 50g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2174.26 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 292.05 g; suma cukrów prostych: 54.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; Sól: 5.66 g

poniedziałek 2024-02-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńska tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 90g , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g , Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml , Zupa jarzynowa R 250ml 1Por ( <b>GLU</b> ), Gulasz drobiowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Kasza gryczana 200g 1Por , Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g ( <b>SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ,	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńska 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 2024-02-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2174.26 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 292.05 g; suma cukrów prostych: 54.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; Sól: 5.66 g

poniedziałek 2024-02-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**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 2024-02-12		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Droximex 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Pasta twarogowa z brokołem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 90g , Rukola 10g , Słonecznik, nasiona 30g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por ( <b>GLU</b> ), Gulasz drobiowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Kasza gryczana 200g 1Por , Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g ( <b>SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka 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 ( <b>JAJ</b> ),

**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 Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopočka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Kisiel owocowy b/cukru 150g,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g ( <b>GLU</b> ), sos brokułowy 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2263.15 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 314.54 g; suma cukrów prostych: 97.71 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; Sól: 4.54 g

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopočka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta z zielonego groszku R 30g, Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por, sos brokułowy 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g ( <b>GLU</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2377.64 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 322.22 g; suma cukrów prostych: 78.19 g; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; Sól: 5.48 g

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2263.15 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 314.54 g; suma cukrów prostych: 97.71 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; Sól: 4.54 g

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Kiwi 1 szt. 1szt,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2377.64 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 322.22 g; suma cukrów prostych: 78.19 g; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; Sól: 5.48 g

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopočka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta z zielonego groszku R 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g, Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z warzyw mieszanych R 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), 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]: 2212.81 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 299.74 g; suma cukrów prostych: 63.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; Sól: 6.65 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), mus z dyni 100g, Roszponka 10g, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml R 1Por ( <b>GLU</b> ), Makaron z warzywami 300g R 1Por ( <b>GLU, JAJ</b> ), Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g, serek homogenizowany waniliowy 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g, Pasta twarogowa z brokułem (ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone, pieprz czarny mielony, sól biała, czosnek suszony) 50g ( <b>MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Herbata b/c 250ml R 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2440.44 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 336.95 g; suma cukrów prostych: 74.56 g; Błonnik pokarmowy: 27.03 g; Sól: 4.29 g

<b>środa 2024-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), Serek wiejski z pomidorem 100g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 100g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml R 1Por ( <b>GLU</b> ), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por ( <b>GLU, JAJ</b> ), Cukinia gotowana 150g, Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokułem b.soli (ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), serek homogenizowany waniliowy 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2276.77 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 309.82 g; suma cukrów prostych: 72.94 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; Sól: 6.66 g

<b>środa 2024-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2440.44 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 336.95 g; suma cukrów prostych: 74.56 g; Błonnik pokarmowy: 27.03 g; Sól: 4.29 g

<b>środa 2024-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2276.77 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 309.82 g; suma cukrów prostych: 72.94 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; Sól: 6.66 g

<b>środa 2024-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski z pomidorem 50g ( <b>MLE</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 10g, Papryka świeża 50g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml R 1Por ( <b>GLU</b> ), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por ( <b>GLU, JAJ</b> ), Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ), Sałatka z warzyw mieszanych R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, serek homogenizowany waniliowy 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli (ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt, pomidor 50g,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 1szt ( <b>SEL</b> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2336.28 kcal; Białko ogółem: 74.54 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 318.72 g; suma cukrów prostych: 64.85 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; Sól: 7.68 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-02-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), mus z dyni 100g, Roszponka 10g, Sałatka ryżowa z brokulem i wędliną DR 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>MLE</b> ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml, Rosół z zacierką R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, kalafior gotowany z olejem 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z białka jaja i wędliny 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Galaretka drobiowa b.soli 50g ( <b>SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), kalafior gotowany z olejem 50g, Serek wiejski OSM Radomsko 100g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250ml R 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2353.83 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; suma cukrów prostych: 70.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Sól: 5.18 g

<b>czwartek 2024-02-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 90g, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>MLE</b> ), Pomarańcza 100g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g,	Rosół z zacierką R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z kapusty białej 150g 150g ( <b>SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pieczarkowy 100ml 120ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g	chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj b/majonezu 30g ( <b>JAJ</b> ), Galaretka drobiowa b.soli 50g ( <b>SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, herbata b/c 250ml, Serek wiejski OSM Radomsko 100g ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2258.62 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 300.34 g; suma cukrów prostych: 65.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sól: 5.09 g

<b>czwartek 2024-02-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2353.83 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; suma cukrów prostych: 70.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Sól: 5.18 g

<b>czwartek 2024-02-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2258.62 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 300.34 g; suma cukrów prostych: 65.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sól: 5.09 g

<b>czwartek 2024-02-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Roszponka 10g, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g,	Rosół z zacierką R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj b/majonezu 30g ( <b>JAJ</b> ), Galaretka drobiowa R 50g ( <b>SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Serek wiejski OSM Radomsko 100g ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 1szt ( <b>SEL</b> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2259.08 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 292.08 g; suma cukrów prostych: 57.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; Sól: 5.29 g



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/c 250ml R 1Por, Szyńska dębowa drobiowa NikPol 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), budyń mleczny b/c 150g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana R 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Jarzyny po grecku DR 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńska tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Cukinia gotowana z olejem 50g, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2390.74 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; suma cukrów prostych: 109.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; Sól: 5.51 g

<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana R 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2388.86 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; suma cukrów prostych: 90.88 g; Błonnik pokarmowy: 34.20 g; Sól: 5.73 g

<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2390.74 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; suma cukrów prostych: 109.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; Sól: 5.51 g

<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2388.86 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; suma cukrów prostych: 90.88 g; Błonnik pokarmowy: 34.20 g; Sól: 5.73 g

<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ), Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>MLE</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana R 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńska tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2330.23 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; suma cukrów prostych: 58.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; Sól: 6.29 g

## Jadłospisy dla oddziałów

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

sobota 2024-02-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Rukola 10g 1Por , Jarzyny gotowane z olejem 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Galaretka mleczna 150ml ,	Zupa krupnik R 250ml ( <b>GLU</b> ), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), 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 ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2261.63 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 304.13 g; suma cukrów prostych: 72.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sól: 4.55 g

sobota 2024-02-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pestki Dyni 30g ,	Zupa krupnik R 250ml ( <b>GLU</b> ), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2323.18 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; suma cukrów prostych: 67.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Sól: 4.92 g

sobota 2024-02-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2261.63 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 304.13 g; suma cukrów prostych: 72.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sól: 4.55 g

sobota 2024-02-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2323.18 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; suma cukrów prostych: 67.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Sól: 4.92 g

sobota 2024-02-17 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Rzodkiew biała 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa krupnik R 250ml ( <b>GLU</b> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2352.18 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; suma cukrów prostych: 66.97 g; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; Sól: 5.15 g

## Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2024-02-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 200g R 200g , Buraczki z jabłkiem 150g 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szyunka beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus marchewkowy 50g , Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2324.97 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; suma cukrów prostych: 81.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; Sól: 5.51 g

niedziela 2024-02-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g ,	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 200g R 200g , Surówka z kapusty czerwonej R 150g , Kompot b/cukru 250ml 249ml , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ,	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), ogórek zielony 50g , Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), 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 2024-02-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2324.97 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; suma cukrów prostych: 81.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; Sól: 5.51 g

niedziela 2024-02-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),		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 2024-02-18 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Szyunka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Papryka świeża 50g , Słonecznik, nasiona 30g , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki 200g R 200g , Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej R 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), 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