

Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyntka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), mus z dyni 100g, Rukola 10g 1Por, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), ryż na sypko 200g 1Por (GLU), Cukinia gotowana z olejem 150g (SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli (ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Szyntka dębowa drobiowa NikPol 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, kalafior gotowany z olejem 50g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2314.91 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; suma cukrów prostych: 62.74 g; Błonnik pokarmowy: 27.69 g; Sól: 4.86 g

poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyntka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twarożek z chrzanem 50g (MLE, S02), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml, Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Szyntka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.45 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 295.73 g; suma cukrów prostych: 59.10 g; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; Sól: 5.92 g

poniedziałek 2024-03-25 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]: 2314.91 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; suma cukrów prostych: 62.74 g; Błonnik pokarmowy: 27.69 g; Sól: 4.86 g

poniedziałek 2024-03-25 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]: 2206.45 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 295.73 g; suma cukrów prostych: 59.10 g; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; Sól: 5.92 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-25		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twarożek z chrzanem 50g (MLE, S02), ogórek zielony 90g, Rukola 10g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.45 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; suma cukrów prostych: 50.10 g; Błonnik pokarmowy: 34.97 g; Sól: 6.38 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-26		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Galaretka mleczna 150ml (GLU, MLE, GOR),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU, SEL, GOR), sos brokułowy 100g (GLU,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2261.02 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; suma cukrów prostych: 92.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; Sól: 4.83 g

wtorek 2024-03-26		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku R 30g (SEL, GOR), Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), sos brokułowy 100g (GLU, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2370.51 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 318.30 g; suma cukrów prostych: 77.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Sól: 5.57 g

wtorek 2024-03-26		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2261.02 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; suma cukrów prostych: 92.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; Sól: 4.83 g

wtorek 2024-03-26		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Kiwi 1 szt. 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2370.51 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 318.30 g; suma cukrów prostych: 77.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Sól: 5.57 g

wtorek 2024-03-26		
Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku R 30g (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), pomidor 90g, Roszponka 10g, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z warzyw mieszanych R 150g,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),
---------------------------------------	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.68 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 299.65 g; suma cukrów prostych: 66.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Sól: 5.62 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-27		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szyunka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rukola 10g 1Por, Mus marchewkowy 100g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Kompot b/cukru 250ml 250ml, Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, 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), Szyunka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor b/s 50g, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g (GLU, SKR, RYB),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.05 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 302.64 g; suma cukrów prostych: 64.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; Sól: 5.62 g

środa 2024-03-27		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szyunka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sos pieczarkowy 100ml 100ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, 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 (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2244.87 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; suma cukrów prostych: 61.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Sól: 7.84 g

środa 2024-03-27		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.05 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 302.64 g; suma cukrów prostych: 64.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; Sól: 5.62 g

środa 2024-03-27		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2244.87 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; suma cukrów prostych: 61.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Sól: 7.84 g

środa 2024-03-27		
Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szyunka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 90g, Rukola 10g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mus jabłko,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ),
---	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.00 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 289.33 g; suma cukrów prostych: 50.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; Sól: 8.14 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-28		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica wiśniowa Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Cukinia gotowana z olejem 90g (SEL), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Kopytka ze szpinakiem i twarogiem R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.70 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; suma cukrów prostych: 60.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; Sól: 4.94 g

czwartek 2024-03-28		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica wiśniowa Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, ogórek zielony 90g, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), Pomarańcza 100g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 1Por (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sos pieczarkowy 100ml 100ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałata zielona z jogurtem 70g R 1Por (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt.	chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g (MLE, SEL), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, herbata b/c 250ml (SEL, GOR),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.38 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 314.47 g; suma cukrów prostych: 59.10 g; Błonnik pokarmowy: 39.79 g; Sól: 5.22 g

czwartek 2024-03-28		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.70 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; suma cukrów prostych: 60.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; Sól: 4.94 g

czwartek 2024-03-28		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.38 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 314.47 g; suma cukrów prostych: 59.10 g; Błonnik pokarmowy: 39.79 g; Sól: 5.22 g

czwartek 2024-03-28		
Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Roszponka 10g, Połędwica wiśniowa Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, ogórek zielony 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Maślanka 150ml (MLE), Sałatka z warzyw mieszanych R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Serek wiejski OSM Radomsko 100g (MLE),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: sok pomidorowy 100ml ,
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2375.47 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 307.88 g; suma cukrów prostych: 56.84 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; Sól: 7.65 g