

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), budyń mleczny b/c 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 0Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2230.22 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; suma cukrów prostych: 94.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; Sól: 4.97 g

<b>wtorek 2024-04-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z zielonego groszku R 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z rzodkwi białej R 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2229.88 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 283.20 g; suma cukrów prostych: 68.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Sól: 5.70 g

<b>wtorek 2024-04-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2230.22 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; suma cukrów prostych: 94.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; Sól: 4.97 g

<b>wtorek 2024-04-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
II Śniadanie: Kiwi 1 szt. 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2229.88 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 283.20 g; suma cukrów prostych: 68.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Sól: 5.70 g

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-04-02		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopočka Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z zielonego groszku R 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z rzodkwi białej R 150g, Mus jabłko,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2363.88 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g; suma cukrów prostych: 73.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; Sól: 6.08 g

## Jadłospisy dla oddziałów

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

środa 2024-04-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szyunka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Rukola 10g 1Por, Marchewka gotowana 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki na zimno R 150g 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Szyunka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), pomidor b/s 50g, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g ( <b>GLU, SKR, RYB</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2335.40 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; suma cukrów prostych: 83.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Sól: 5.81 g

środa 2024-04-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szyunka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki na zimno R 150g 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2241.18 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; suma cukrów prostych: 70.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sól: 8.02 g

środa 2024-04-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2335.40 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; suma cukrów prostych: 83.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Sól: 5.81 g

środa 2024-04-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2241.18 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; suma cukrów prostych: 70.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sól: 8.02 g

środa 2024-04-03 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Papryka świeża 50g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos chrzanowy 100ml ( <b>GLU, MLE, S02</b> ), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g , Surówka z zielonym ogórkiem	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pomidor 50g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g 1Por ,		<b>Posiłek nocny:</b> Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2373.07 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 90.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 309.02 g; suma cukrów prostych: 57.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Sól: 8.84 g

## Jadłospisy dla oddziałów

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

czwartek 2024-04-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Cukinia gotowana 90g (SEL), Roszponka 10g, Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),	Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Grysik z masłem i cynamonem R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi i jabłka R 150g (SEL, GOR), 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 sopočka Bieleśz 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]: 2225.42 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 298.34 g; suma cukrów prostych: 79.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; Sól: 5.11 g

czwartek 2024-04-04 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 Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, ogórek zielony 90g, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), Pomarańcza 100g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Barszcz z fasolą R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Grysik z masłem i cynamonem R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi i jabłka R 150g (SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	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 sopočka Bieleśz 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), Serek wiejski 100g (MLE),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2245.00 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 302.78 g; suma cukrów prostych: 79.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; Sól: 5.92 g

czwartek 2024-04-04 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]: 2225.42 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 298.34 g; suma cukrów prostych: 79.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; Sól: 5.11 g

czwartek 2024-04-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2245.00 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 302.78 g; suma cukrów prostych: 79.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; Sól: 5.92 g

czwartek 2024-04-04 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 Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, ogórek zielony 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ryż brązowy z fasolą i warzywami 1Por (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Surówka bułgarska z papryką 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopočka Bieleśz 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, Serek wiejski 50g (MLE),

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,
---	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2269.05 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 316.61 g; suma cukrów prostych: 63.47 g; Błonnik pokarmowy: 43.78 g; Sól: 5.77 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Galaretka owocowa 150g ( <b>GLU, GOR</b> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Marchewka zagęszczana R 150g ( <b>GLU, SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa z kurczątką Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z olejem 50g ( <b>SEL</b> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2181.26 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 319.54 g; suma cukrów prostych: 82.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Sól: 5.37 g

<b>piątek 2024-04-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g, Mus	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurczątką Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2427.26 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; suma cukrów prostych: 86.87 g; Błonnik pokarmowy: 36.97 g; Sól: 5.81 g

<b>piątek 2024-04-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2181.26 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 319.54 g; suma cukrów prostych: 82.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Sól: 5.37 g

<b>piątek 2024-04-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2427.26 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; suma cukrów prostych: 86.87 g; Błonnik pokarmowy: 36.97 g; Sól: 5.81 g

<b>piątek 2024-04-05 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g, Mus jabłkowy	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Szynka tostowa z kurczątką Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2313.66 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; suma cukrów prostych: 60.48 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; Sól: 6.14 g

## Jadłospisy dla oddziałów

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

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rukola 10g 1Por, Jarzyny gotowane z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ziemniaczana R 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet gotowany R 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ryż na sypko 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Brokuly gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2389.50 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; suma cukrów prostych: 80.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sól: 4.63 g

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</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 ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Zupa ziemniaczana R 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet gotowany R 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2239.99 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 313.67 g; suma cukrów prostych: 69.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.04 g; Sól: 4.89 g

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2389.50 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; suma cukrów prostych: 80.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sól: 4.63 g

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2239.99 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 313.67 g; suma cukrów prostych: 69.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.04 g; Sól: 4.89 g

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, 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 ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por,	Zupa ziemniaczana R 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet gotowany R 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2219.82 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 313.07 g; suma cukrów prostych: 63.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.62 g; Sól: 5.05 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-04-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g ( <i>MLE</i> ), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Płatki owsiane na wodzie z jabłkiem(1) 1Por ( <i>GLU</i> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Buraczki z jabłkiem	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Mus marchewkowy 50g, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2325.49 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; suma cukrów prostych: 86.88 g; Błonnik pokarmowy: 39.40 g; Sól: 5.68 g

<b>niedziela 2024-04-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek wiejski z pomidorem 50g ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Płatki owsiane na wodzie z jabłkiem(1) 1Por ( <i>GLU</i> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ),	Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <i>MLE</i> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ), Rzodkiew biała 50g, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną R 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2424.30 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; suma cukrów prostych: 71.50 g; Błonnik pokarmowy: 41.52 g; Sól: 5.48 g

<b>niedziela 2024-04-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2325.49 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; suma cukrów prostych: 86.88 g; Błonnik pokarmowy: 39.40 g; Sól: 5.68 g

<b>niedziela 2024-04-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2424.30 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; suma cukrów prostych: 71.50 g; Błonnik pokarmowy: 41.52 g; Sól: 5.48 g

<b>niedziela 2024-04-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)</b>		
chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski z pomidorem 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Papryka świeża 90g, Słonecznik, nasiona 30g ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ), Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Płatki owsiane na wodzie z jabłkiem(1) 1Por ( <i>GLU</i> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Roladka ze schabu 90g 1Por ( <i>SEL</i> ), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Mus jabłkowy Agjberia 120g/szt.	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <i>MLE</i> ), Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną R 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Rzodkiew biała 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ), Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2411.43 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; suma cukrów prostych: 63.55 g; Błonnik pokarmowy: 40.96 g; Sól: 5.75 g