

## Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2024-04-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), mus z dyni 100g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (GLU, MLE),	ZUPA koperkowa z ryżem 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SEL), Makaron z mięsem i warzywami R 300g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), 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), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 30g, kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2224.15 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; suma cukrów prostych: 68.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.47 g; Sól: 5.04 g

poniedziałek 2024-04-29 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, Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twarożek z chrzanem 50g (MLE, S02), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), ZUPA koperkowa z ryżem 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SEL), Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE)	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), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 50g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2150.59 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 266.91 g; suma cukrów prostych: 49.61 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; Sól: 6.22 g

poniedziałek 2024-04-29 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]: 2224.15 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; suma cukrów prostych: 68.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.47 g; Sól: 5.04 g

poniedziałek 2024-04-29 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]: 2150.59 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 266.91 g; suma cukrów prostych: 49.61 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; Sól: 6.22 g

poniedziałek 2024-04-29 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, Twarożek z chrzanem 50g (MLE, S02), Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	ZUPA koperkowa z ryżem 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SEL), Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka dębowa drobiowa NikPol 30g, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), 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]: 2182.02 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 265.72 g; suma cukrów prostych: 38.67 g; Błonnik pokarmowy: 22.53 g; Sól: 6.15 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<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 , Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor b/s 90g , Roszponka 10g 1Por , Kakao R b/cukru 250ml ( <i>MLE</i> ), budyń mleczny b/c 150g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Ziemiaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Bukiet jarzyn z olejem 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ),	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <i>SKR, RYB, MLE</i> ), brokoly gotowane z dod. oleju 50g , Herbata b/cukru 250ml 0Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2239.62 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; suma cukrów prostych: 96.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; Sól: 4.97 g

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2295.68 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; suma cukrów prostych: 84.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sól: 5.94 g

wtorek 2024-04-30		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <i>SEL</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2239.62 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; suma cukrów prostych: 96.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; Sól: 4.97 g

wtorek 2024-04-30		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <i>SEL</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2295.68 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; suma cukrów prostych: 84.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sól: 5.94 g

wtorek 2024-04-30		
Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta z zielonego groszku R 30g ( <i>SEL, GOR</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Orzechy włoskie 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ), pomidor 90g , Roszponka 10g , Kakao R b/cukru 250ml ( <i>MLE</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Ziemiaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka bułgarska z papryką 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <i>SKR, RYB, MLE</i> ), ogórek zielony 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <i>SEL</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2343.96 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; suma cukrów prostych: 77.59 g; Błonnik pokarmowy: 33.16 g; Sól: 6.04 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <i>GLU</i> ), bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Szynka beszkidzka Bielez 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Rukola 10g 1Por, Marchewka gotowana 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i> ), Budyń półmiesny 100g 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Buraczki na zimno R 150g 150g ( <i>SEL, GOR</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ),	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuly mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka szkolna Bielez 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), pomidor b/s 50g, Salatką z rybą gotowaną 100g 100g ( <i>GLU, SKR, RYB</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2365.80 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; suma cukrów prostych: 84.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; Sól: 5.81 g

środa 2024-05-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <i>GLU</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Szynka beszkidzka Bielez 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i> ), Budyń półmiesny 100g 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Buraczki na zimno R 150g 150g ( <i>SEL, GOR</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Sos chrzanowy 100ml ( <i>GLU, MLE, 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, Szynka szkolna Bielez 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuly mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <i>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2271.58 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; suma cukrów prostych: 71.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; Sól: 8.02 g

środa 2024-05-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2365.80 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; suma cukrów prostych: 84.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; Sól: 5.81 g

środa 2024-05-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2271.58 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; suma cukrów prostych: 71.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; Sól: 8.02 g

środa 2024-05-01 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <i>GLU</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Szynka beszkidzka Bielez 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Papryka świeża 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i> ), Budyń półmiesny 100g 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Sos chrzanowy 100ml ( <i>GLU, MLE, S02</i> ), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mus jabłko, truskawak Agiberia 120g/1szt. ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuly mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <i>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), pomidor 50g,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2388.87 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 82.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 307.81 g; suma cukrów prostych: 58.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Sól: 7.34 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-02</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 , Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Cukinia gotowana 90g ( <i>SEL</i> ), Roszponka 10g , Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Grysik z masłem i cynamonem R 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <i>SEL, GOR</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ),	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopočka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <i>MLE</i> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2234.82 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; suma cukrów prostych: 81.23 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; Sól: 5.11 g

czwartek 2024-05-02		
<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 , Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g , ogórek zielony 90g , Roszponka 10g 1Por , Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Pomarańcza 100g 1szt , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Pestki Dyni 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ),	Barszcz z fasolą R 250ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Grysik z masłem i cynamonem R 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <i>SEL, GOR</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ),	chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopočka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <i>MLE, SEL</i> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , herbata b/c 250ml ( <i>SEL, GOR</i> ), Serek wiejski 100g ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2254.40 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 305.20 g; suma cukrów prostych: 81.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.07 g; Sól: 5.92 g

czwartek 2024-05-02		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2234.82 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; suma cukrów prostych: 81.23 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; Sól: 5.11 g

czwartek 2024-05-02		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2254.40 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 305.20 g; suma cukrów prostych: 81.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.07 g; Sól: 5.92 g

czwartek 2024-05-02		
<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 , Roszponka 10g , Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , ogórek zielony 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Pestki Dyni 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Ryż brązowy z fasolą i warzywami 1Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</i> ), Surówka bułgarska z papryką 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ),	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopočka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <i>MLE, SEL</i> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Serek wiejski 50g ( <i>MLE</i> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: 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
piątek 2024-05-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), pomidor b/s 90g, Galaretki owocowa 150g (GLU, GOR), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Marchewka zagęszczana R 150g (GLU, SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2190.66 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 321.96 g; suma cukrów prostych: 83.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; Sól: 5.37 g

piątek 2024-05-03 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, Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, LUB), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana 90g (SKR, RYB, MLE), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2430.66 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; suma cukrów prostych: 90.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.91 g; Sól: 5.81 g

piątek 2024-05-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2190.66 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 321.96 g; suma cukrów prostych: 83.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; Sól: 5.37 g

piątek 2024-05-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2430.66 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; suma cukrów prostych: 90.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.91 g; Sól: 5.81 g

piątek 2024-05-03 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, Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, LUB), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), pomidor 90g, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2323.06 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 317.79 g; suma cukrów prostych: 61.82 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; Sól: 6.15 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-05-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Rukola 10g 1Por , Jarzyny gotowane z olejem 90g ( <i>SEL</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 50g ( <i>MLE</i> ),	Zupa ziemniaczana R 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Pulpet gotowany R 90g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ryż na sypko 200g 1Por ( <i>GLU</i> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ),	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , pieczeń z warzywami 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor b/s 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml ( <i>MLE</i> ),

**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 2024-05-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
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 drobiowa gotowana Duda 30g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), Rzodkiew biała 90g , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pestki Dyni 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ),	Zupa ziemniaczana R 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Pulpet gotowany R 90g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <i>GLU</i> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</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 , Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2249.39 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 316.09 g; suma cukrów prostych: 70.92 g; Błonnik pokarmowy: 35.80 g; Sól: 4.89 g

sobota 2024-05-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**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 2024-05-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2249.39 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 316.09 g; suma cukrów prostych: 70.92 g; Błonnik pokarmowy: 35.80 g; Sól: 4.89 g

sobota 2024-05-04 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Pestki Dyni 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Rzodkiew biała 90g , Rukola 10g 1Por ,	Zupa ziemniaczana R 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Pulpet gotowany R 90g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <i>GLU</i> ), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ),	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor 50g , Maślanka 150ml ( <i>MLE</i> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**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
niedziela 2024-05-05 <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> ), kalafior 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 150g 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ),	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 brokulem i wędliną DR 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2334.89 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 341.16 g; suma cukrów prostych: 88.22 g; Błonnik pokarmowy: 40.16 g; Sól: 5.68 g

niedziela 2024-05-05 <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> ),	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> ), Kompot b/cukru 250ml 249ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</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 brokulem i wędliną R 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2200.66 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 294.18 g; suma cukrów prostych: 63.66 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g; Sól: 5.47 g

niedziela 2024-05-05 <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]: 2334.89 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 341.16 g; suma cukrów prostych: 88.22 g; Błonnik pokarmowy: 40.16 g; Sól: 5.68 g

niedziela 2024-05-05 <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]: 2200.66 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 294.18 g; suma cukrów prostych: 63.66 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g; Sól: 5.47 g

niedziela 2024-05-05 <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> ),	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 Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	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 brokulem 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 ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2187.83 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 291.96 g; suma cukrów prostych: 55.71 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g; Sól: 5.74 g