

Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka 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 ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Makaron z mięsem i warzywami R 300g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z marchwi R 150g, 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), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.25 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; suma cukrów prostych: 81.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; Sól: 5.57 g

poniedziałek 2024-03-18 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, Szynka 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, Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi R 150g, 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), Szynka dębowa drobiowa NikPol 50g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.19 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 295.03 g; suma cukrów prostych: 61.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; Sól: 6.49 g

poniedziałek 2024-03-18 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]: 2313.25 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; suma cukrów prostych: 81.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; Sól: 5.57 g

poniedziałek 2024-03-18 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]: 2268.19 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 295.03 g; suma cukrów prostych: 61.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; Sól: 6.49 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-18			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), Szynka 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 ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka dębowo 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]: 2309.02 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 296.26 g; suma cukrów prostych: 52.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; Sól: 6.42 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), budyń mleczny b/c 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka 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 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

wtorek 2024-03-19 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, Polędwica sopocka Bieleś 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), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g 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 rzodkwi białej R 150g, Mus jabłko, morela 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, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), 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

wtorek 2024-03-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

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

wtorek 2024-03-19 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]: 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

wtorek 2024-03-19 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, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku R 30g (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), pomidor 90g, Roszponka 10g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g 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 rzodkwi białej R 150g, Mus jabłko,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR),

Jadłospisy dla oddziałów

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

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 2024-03-20 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), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rukola 10g 1Por , Marchewka gotowana 100g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Budyń półmiesny 100g 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na zimno R 150g 150g (SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), Szynka szkolna Bieleś 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]: 2356.40 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; suma cukrów prostych: 83.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; Sól: 5.81 g

środa 2024-03-20 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), Szynka beskidzka Bieleś 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 makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Budyń półmiesny 100g 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na zimno R 150g 150g (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru	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 szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokulem 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]: 2262.18 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 316.66 g; suma cukrów prostych: 70.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; Sól: 8.02 g

środa 2024-03-20 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]: 2356.40 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; suma cukrów prostych: 83.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; Sól: 5.81 g

środa 2024-03-20 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]: 2262.18 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 316.66 g; suma cukrów prostych: 70.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; Sól: 8.02 g

środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)	
---	--

Jadłospisy dla oddziałów

Bulka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szynka beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Budyń półmieszny 100g 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE, S02), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mu jabłko, truskawka Agiberia	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, 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), pomidor 50g,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2279.47 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 82,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 305.45 g; suma cukrów prostych: 56.80g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Sól: 7,34 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica 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 300g 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, Polędwica sopocka 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 2024-03-21 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, Polędwica 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, LUB), Grysik z masłem i cynamonem 300g 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, Polędwica sopocka 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 2024-03-21 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 2024-03-21 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 2024-03-21 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, Polędwica 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, LUB), 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, Polędwica sopocka 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

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 2024-03-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska dębowa drobiowa NikPol 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), pomidor b/s 90g, Galaretka 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 zągęszczana R 150g (GLU), Kompot	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), Szyńska 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]: 2245.61 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; suma cukrów prostych: 92.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sól: 5.77 g

piątek 2024-03-22 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	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 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]: 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

piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.61 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; suma cukrów prostych: 92.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sól: 5.77 g

piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
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

piątek 2024-03-22 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	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Szyńska 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),

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 2024-03-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g 1Por, Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (GLU, MLE), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE),	Zupa ziemniaczana R 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), ryż na sypko 200g 1Por (GLU), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml (MLE),

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 2024-03-23 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, Szyńska drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa ziemniaczana R 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml (MLE),

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 2024-03-23 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]: 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 2024-03-23 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]: 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 2024-03-23 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 twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Szyńska drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por,	Zupa ziemniaczana R 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g, Maślanka 150ml (MLE),
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
niedziela 2024-03-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g (MLE), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por (MLE), Płatki owsiane na wodzie z jabłkiem(1) 1Por (GLU),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki z jabłkiem	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szyńska beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Mus marchewkowy 50g, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),

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

niedziela 2024-03-24 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, Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z pomidorem 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ,	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 ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Rzodkiew biała 50g, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.94 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 288.60 g; suma cukrów prostych: 60.12 g; Błonnik pokarmowy: 35.31 g; Sól: 5.46 g

niedziela 2024-03-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
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

niedziela 2024-03-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.94 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 288.60 g; suma cukrów prostych: 60.12 g; Błonnik pokarmowy: 35.31 g; Sól: 5.46 g

niedziela 2024-03-24 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, Serek wiejski z pomidorem 50g (MLE), Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Roladka ze schabu 90g 1Por (SEL), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rzodkiew biała 50g, Herbata b/c 250ml 1Por (SEL, GOR), Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.07 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 286.38 g; suma cukrów prostych: 52.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.75 g; Sól: 5.73 g