

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Marchewka baby z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Zupa mleczna z makaronem 250ml (GLU, JAJ, MLE),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SEL), Bogracz z mięsem drobiowym 300g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), Cukinia gotowana z olejem 150g (SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.11 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 295.77 g; suma cukrów prostych: 70.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Sól: 5.68 g

poniedziałek 2024-07-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SEL), BOGRACZ 300g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g , Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.99 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 282.28 g; suma cukrów prostych: 55.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.28 g; Sól: 6.38 g

poniedziałek 2024-07-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.11 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 295.77 g; suma cukrów prostych: 70.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Sól: 5.68 g

poniedziałek 2024-07-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.99 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 282.28 g; suma cukrów prostych: 55.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.28 g; Sól: 6.38 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-07-01			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, Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), ogórek zielony 90g, Rukola 10g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,		ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SEL), Bogracz z mięsem drobiowym 300g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml (SEL), Mus jabłko truskawka 120g		chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębową drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,				Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2214.26 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 279.71 g; suma cukrów prostych: 46.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Sól: 6.46 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kakao R b/cukru 250ml (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na zimno 150g 1Por (SEL, GOR), SOS jarzynowy 100ml 1Por (GLU, MLE, SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2136.49 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; suma cukrów prostych: 95.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; Sól: 4.96 g

wtorek 2024-07-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS jarzynowy 100ml 1Por (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na zimno 150g 1Por (SEL, GOR), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.88 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 317.99 g; suma cukrów prostych: 93.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; Sól: 5.71 g

wtorek 2024-07-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2136.49 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; suma cukrów prostych: 95.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; Sól: 4.96 g

wtorek 2024-07-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.88 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 317.99 g; suma cukrów prostych: 93.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; Sól: 5.71 g

wtorek 2024-07-02 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), pomidor 90g, Roszponka 10g, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salátka z warzyw mieszanych R 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.03 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; suma cukrów prostych: 69.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; Sól: 5.70 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rukola 10g 1Por, mus z dyni 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Cukinia faszerwowana mięsem drobiowym 200g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Marchewka baby z olejem 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 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]: 2181.38 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 313.49 g; suma cukrów prostych: 73.04 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; Sól: 4.99 g

środa 2024-07-03 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 z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g (JAJ, MLE), 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 brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Cukinia faszerwowana mięsem drobiowym 200g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z młodej kapusty 150g 150Por (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, 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), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 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]: 2341.85 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 322.26 g; suma cukrów prostych: 72.76 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sól: 7.62 g

środa 2024-07-03 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]: 2181.38 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 313.49 g; suma cukrów prostych: 73.04 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; Sól: 4.99 g

środa 2024-07-03 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]: 2341.85 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 322.26 g; suma cukrów prostych: 72.76 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sól: 7.62 g

środa 2024-07-03 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, Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g (JAJ, MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 90g, Rukola 10g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Cukinia faszerowana mięsem drobiowym 200g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z młodej kapusty 150g 150Por (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.78 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 297.30 g; suma cukrów prostych: 57.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Sól: 7.72 g

czwartek 2024-07-04			Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
<p>Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, 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 50g, Sałatka z kapusty pekińskiej 90g 1Por, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Nektaryna 100g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),</p>		<p>BARSZCZ z botwinki 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SEL), Kaszotto 300g z kaszy gryczanej i warzywami 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Fasolka szparagowa gotowana 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),</p>		<p>chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 100g (MLE),</p>	

czwartek 2024-07-04			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Nektaryna 100g 1szt,			Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),		

czwartek 2024-07-04			Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
				Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),	

czwartek 2024-07-04			Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
<p>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, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Sałatka z kapusty pekińskiej 90g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),</p>		<p>BARSZCZ z botwinki 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SEL), Kaszotto 300g z kaszy gryczanej i warzywami 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Fasolka szparagowa gotowana 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),</p>		<p>chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), rzodkiewka 50g 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 100g (MLE),</p>	

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Nektaryna 100g 1szt ,		Posilek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,
-------------------------------------	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.94 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 299.62 g; suma cukrów prostych: 56.42 g; Błonnik pokarmowy: 36.05 g; Sól: 5.90 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Herbata b/c 250ml R 1Por (<i>SEL, GOR</i>), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), Roszponka 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Maślanka 150ml (<i>MLE</i>), pomidor b/s 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa kalafiorowa R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Miruna gotowana R 90g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Sos koperkowy 100ml R 1Por (<i>GLU, MLE</i>), Jarzyny po grecku DR 150g (<i>GLU, SEL</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>),	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), brokuły gotowane z olejem 50g , Salátka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2354.86 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 340.42 g; suma cukrów prostych: 95.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sól: 5.37 g

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta z fasoli R 30g (<i>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</i>), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), Roszponka 10g 1Por , pomidor 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Orzechy włoskie 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>),	Zupa kalafiorowa R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Miruna gotowana R 90g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), Ogórki zielone salátka 150g (<i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Sos koperkowy 100ml R 1Por (<i>GLU, MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),	Chleb 40g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Salátka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2403.97 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; suma cukrów prostych: 83.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; Sól: 5.07 g

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: arbuz 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2354.86 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 340.42 g; suma cukrów prostych: 95.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sól: 5.37 g

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: arbuz 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2403.97 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; suma cukrów prostych: 83.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; Sól: 5.07 g

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta z fasoli R 30g (<i>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</i>), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), pomidor 90g , Roszponka 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Orzechy włoskie 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>), herbata b/c 250ml (<i>SEL, GOR</i>),	Zupa kalafiorowa R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Miruna gotowana R 90g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ogórki zielone salátka 150g (<i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Mus jabłko, truskawka 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 , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (<i>SEL</i>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.97 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 305.63 g; suma cukrów prostych: 54.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; Sól: 5.40 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli (ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), 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),	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Rama Omega-3 10g 1szt , pieczeń z warzywami 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2467.17 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g; suma cukrów prostych: 82.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.09 g; Sól: 4.76 g;

sobota 2024-07-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, 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 papryką b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 90g , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2319.84 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; suma cukrów prostych: 68.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; Sól: 4.93 g

sobota 2024-07-06 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]: 2467.17 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g; suma cukrów prostych: 82.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.09 g; Sól: 4.76 g

sobota 2024-07-06 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]: 2319.84 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; suma cukrów prostych: 68.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; Sól: 4.93 g

sobota 2024-07-06 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), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek zielony 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2336.59 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 322.33 g; suma cukrów prostych: 67.34 g; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; Sól: 5.24 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Płatki owsiane na mleku z jabłkiem 150g 1Por (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki z jabłkiem 150g 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Bukiet jarzyn z olejem 100g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2420.53 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; suma cukrów prostych: 93.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; Sól: 4.86 g

niedziela 2024-07-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, 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), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (SEL), Kompot b/cukru 250ml 249ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (MLE), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), rzodkiewka 50g 1Por , Salátka ryżowa z brokulem i wędliną R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.37 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; suma cukrów prostych: 57.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Sól: 5.30 g

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2420.53 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; suma cukrów prostych: 93.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; Sól: 4.86 g

niedziela 2024-07-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.37 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; suma cukrów prostych: 57.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Sól: 5.30 g

niedziela 2024-07-07 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 OSM Radomsko 50g (MLE), Szynka 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 Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (SEL), 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 , Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (MLE), Salátka ryżowa z brokulem i wędliną R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.21 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 307.86 g; suma cukrów prostych: 50.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; Sól: 5.57 g