

## Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2024-07-15      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Marchewka baby z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Bogracz z mięsem drobiowym 300g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por , Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2277.36 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 300.96 g; suma cukrów prostych: 77.30 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; Sól: 5.87 g

poniedziałek 2024-07-15      Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 90g , Rukola 10g 1Por , Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SEL</b> ), BOGRACZ z mięsiem wieprzowym 300g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL</b> ,	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2260.69 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 284.06 g; suma cukrów prostych: 60.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sól: 6.19 g

poniedziałek 2024-07-15      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2277.36 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 300.96 g; suma cukrów prostych: 77.30 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; Sól: 5.87 g

poniedziałek 2024-07-15      Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2260.69 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 284.06 g; suma cukrów prostych: 60.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sól: 6.19 g

poniedziałek 2024-07-15      Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), ogórek zielony 90g , Rukola 10g , Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Bogracz z mięsem drobiowym 300g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,
II Śniadanie: Nektaryna 100g 1szt ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2249.26 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 291.50 g; suma cukrów prostych: 64.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; Sól: 6.36 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 100g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Galarełka mleczna 150ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki na zimno 150g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), SOS jarzynowy 100ml 1Por ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2207.09 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; suma cukrów prostych: 98.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; Sól: 5.25 g

wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), SOS jarzynowy 100ml 1Por ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki na zimno 150g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2324.38 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; suma cukrów prostych: 95.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; Sól: 5.96 g

wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2207.09 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; suma cukrów prostych: 98.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; Sól: 5.25 g

wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2324.38 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; suma cukrów prostych: 95.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; Sól: 5.96 g

wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g, Orzechy włoskie 40g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka bułgarska z papryką 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), ogórek zielony 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2297.18 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 307.89 g; suma cukrów prostych: 76.56 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; Sól: 6.08 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
Bulka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beszkidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Rukola 10g 1Por , mus z dyni 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,	Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Cukinia faszerwowana mięsem drobiowym 200g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Marchewka baby z olejem 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt	bulka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), pomidor b/s 50g , Salatką z rybą gotowaną 100g 100g ( <b>GLU, SKR, RYB</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2254.38 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; suma cukrów prostych: 76.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Sól: 5.10 g

środa 2024-07-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bulka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beszkidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Rukola 10g 1Por , Salatką z kapusty pekińskiej 90g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Cukinia faszerwowana mięsem drobiowym 200g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z młodej kapusty 150g 150Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2395.26 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; suma cukrów prostych: 74.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; Sól: 7.68 g

środa 2024-07-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: morela 100g ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2254.38 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; suma cukrów prostych: 76.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Sól: 5.10 g

środa 2024-07-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: morela 100g ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2395.26 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; suma cukrów prostych: 74.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; Sól: 7.68 g

środa 2024-07-17 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
Bulka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beszkidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Salatką z kapusty pekińskiej 90g 1Por , Rukola 10g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Cukinia faszerwowana mięsem drobiowym 200g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z młodej kapusty 150g 150Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: morela 100g ,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2316.19 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; suma cukrów prostych: 58.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; Sól: 7.79 g

czwartek 2024-07-18	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)
---------------------	---

czwartek 2024-07-18	Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)
---------------------	---

czwartek 2024-07-18	Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)
---------------------	---

czwartek 2024-07-18	Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)
---------------------	---

czwartek 2024-07-18	Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)
---------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-19 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 2024-07-19 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]: 2358.97 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; suma cukrów prostych: 83.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; Sól: 5.07 g

piątek 2024-07-19 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 2024-07-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: arbuz 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2358.97 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; suma cukrów prostych: 83.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; Sól: 5.07 g

piątek 2024-07-19 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 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> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2242.97 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 305.63 g; suma cukrów prostych: 54.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; Sól: 5.40 g

sobota 2024-07-20			Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
<p>Chleb 40g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b>), chleb żytni 80g (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (<b>MLE</b>), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<b>MLE</b>), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pestki Dyni 30g (<b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b>),</p>		<p>Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por (<b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b>), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b>), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (<b>MLE</b>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<b>SEI</b>)</p>		<p>Chleb 40g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b>), chleb żytni 80g (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b>), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (<b>MLE</b>), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,</p>	

sobota 2024-07-20			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jablko 100g 1Por ,			Posilek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),		

sobota 2024-07-20		Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)	
II Śniadanie: Jablko 100g 1Por ,			Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtóna 1szt ( <i>GLU</i> ),

sobota 2024-07-20			Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
<p>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>), Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,</p>		<p>Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2</i>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2</i>), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>).</p>		<p>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, SOJ, MLE, SEZ</i>), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por,</p>	
<p><b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g 1Por,</p>				<p><b>Posiłek nocny:</b> sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (<i>SEL</i>),</p>	

Zastrzegamy możliwość zmiany przedstawionego jadłospisu w przypadku zaistnienia niezależnych i niezawinionych przez nas okoliczności wywołanych siłą wyższą np. epidemią COVID-19.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), kalafior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Płatki owsiane na mleku z jabłkiem 150g 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ziemniaki 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, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Bukiet jarzyn z olejem 100g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2396.23 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; suma cukrów prostych: 93.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; Sól: 4.86 g

niedziela 2024-07-21 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 , Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z kapusty czerwonej R 150g ( <i>SEL</i> ), Kompot b/cukru 250ml 249ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</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 , Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g ( <i>MLE</i> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ), rzodkiewka 50g 1Por , 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]: 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 2024-07-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2396.23 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; suma cukrów prostych: 93.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; Sól: 4.86 g

niedziela 2024-07-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),		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 2024-07-21 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 , Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Papryka świeża 50g , Słonecznik, nasiona 30g ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ), Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z kapusty czerwonej R 150g ( <i>SEL</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 bez soli 50g ( <i>MLE</i> ), Sałatka ryżowa z brokulem i wędliną R 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ), 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