

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica premium Cedrob 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> ), Marchewka baby z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Leczo z cukini z mięsem drobiowym 300g 300g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), kalafior gotowany z olejem 150g, 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, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2233.35 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 301.09 g; suma cukrów prostych: 82.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; Sól: 6.29 g

poniedziałek 2024-09-02 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, 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 1Por, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Leczo z cukini z mięsem drobiowym, papryką i pieczarkami 300g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z selera i jabłka R 150g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</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, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2333.79 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; suma cukrów prostych: 83.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.94 g; Sól: 6.96 g

poniedziałek 2024-09-02 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]: 2233.35 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 301.09 g; suma cukrów prostych: 82.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; Sól: 6.29 g

poniedziałek 2024-09-02 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]: 2333.79 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; suma cukrów prostych: 83.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.94 g; Sól: 6.96 g

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-02			Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, 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> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Leczo z cukini z mięsem drobiowym, papryką i pieczarkami 300g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z selera i jabłka R 150g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</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, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),	
II Śniadanie: Nektaryna 1szt,				Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2215.77 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 300.02 g; suma cukrów prostych: 77.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.20 g; Sól: 7.02 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-09-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Koktajl truskawkowy bez cukru 150g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	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 0Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2215.61 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 291.63 g; suma cukrów prostych: 92.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; Sól: 5.07 g

wtorek 2024-09-03 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, Połędwica 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> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mus jabłko, morela 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 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]: 2266.21 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 301.17 g; suma cukrów prostych: 84.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; Sól: 5.62 g

wtorek 2024-09-03 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]: 2215.61 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 291.63 g; suma cukrów prostych: 92.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; Sól: 5.07 g

wtorek 2024-09-03 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]: 2266.21 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 301.17 g; suma cukrów prostych: 84.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; Sól: 5.62 g

wtorek 2024-09-03 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, Połędwica 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> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 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, Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),

**Jadłospisy dla oddziałów**

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2340.51 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 308.32 g; suma cukrów prostych: 77.25 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; Sól: 6.00 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
Bułka 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 beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Rukola 10g 1Por, mus z dyni 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), budyń mleczny bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Budyń półmiesny 100g 100g ( <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 cukini 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, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g ( <b>GLU, SKR, RYB</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2145.48 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 303.42 g; suma cukrów prostych: 81.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; Sól: 5.12 g

środa 2024-09-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Rukola 10g 1Por, Sałatka z kapusty pekińskiej 90g z olejem 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Papryka faszerowana 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 cukini 150g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</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 Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidory koktajlowe 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]: 2251.53 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 311.50 g; suma cukrów prostych: 70.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; Sól: 7.68 g

środa 2024-09-04 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]: 2145.48 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 303.42 g; suma cukrów prostych: 81.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; Sól: 5.12 g

środa 2024-09-04 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]: 2251.53 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 311.50 g; suma cukrów prostych: 70.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; Sól: 7.68 g

środa 2024-09-04 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z olejem 90g 1Por, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Papryka faszerowana 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> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z cukini 150g 1Por, Mus jabłko, truskawka 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, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidory koktajlowe 50g,

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>II Śniadanie:</b> morela 100g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ),
------------------------------------	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2294.98 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 309.21 g; suma cukrów prostych: 65.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; Sól: 7.18 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Cukinia gotowana 90g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 10g, Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Makaron 220g z serem 75g i masłem 1Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), Mus szpinakowy 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2345.13 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 330.04 g; suma cukrów prostych: 88.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Sól: 4.66 g

czwartek 2024-09-05 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, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, ogórek zielony 90g, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Nektaryna 1szt. 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Makaron pełnoziarnisty 220g z serem 75g i masłem 1Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ),	chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewka 50g 1Por, herbata bez cukru 250ml ( <b>SEL, GOR</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2226.44 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 322.21 g; suma cukrów prostych: 78.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; Sól: 5.31 g

czwartek 2024-09-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Nektaryna 1szt. 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2345.13 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 330.04 g; suma cukrów prostych: 88.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Sól: 4.66 g

czwartek 2024-09-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2226.44 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 322.21 g; suma cukrów prostych: 78.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; Sól: 5.31 g

czwartek 2024-09-05 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Roszponka 10g, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, ogórek zielony 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Makaron pełnoziarnisty 220g z serem 75g i masłem 1Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <b>MLE, SEL</b> ), rzodkiewka 50g 1Por,
II Śniadanie: Nektaryna 1szt. 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2245.51 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; suma cukrów prostych: 69.53 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; Sól: 5.57 g



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Miód 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 100g, Galaretkę mleczna 150ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ), Herbata bez cukru 250ml 1Por,	ZUPA grysikowa na wywarze robiowo-warzywnym 250g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Dorsz gotowany bez soli 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), SOS pietruszkowy 100ml 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Białko jaja 30g 1Por ( <b>JAJ</b> ), brokuły gotowane z olejem 100g, Sok owocowy 200ml Sady Wincenta 1szt, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2324.44 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; suma cukrów prostych: 89.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; Sól: 3.21 g

piątek 2024-09-06 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 z fasoli R 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),	ZUPA grysikowa na wywarze robiowo-warzywnym 250g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Dorsz gotowany 90g ( <b>MLE</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 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, Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2308.60 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 329.67 g; suma cukrów prostych: 95.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.44 g; Sól: 5.89 g

piątek 2024-09-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2324.44 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; suma cukrów prostych: 89.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; Sól: 3.21 g

piątek 2024-09-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2308.60 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 329.67 g; suma cukrów prostych: 95.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.44 g; Sód: 1992.04 mg; Sól: 5.89 g; Potas: 5114.89 mg; Magnez: 458.43 mg; Wapń: 829.24 mg; Witamina C: 272.45 mg; Witamina E: 14.43 mg; Żelazo: 14.31 mg; Witamina B12: 4.20 mg;

piątek 2024-09-06 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),	ZUPA grysikowa na wywarze robiowo-warzywnym 250g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Dorsz gotowany 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 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, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>II Śniadanie:</b> morela 100g ,		<b>Posiłek nocny:</b> sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <i><b>SEL</b></i> ),
------------------------------------	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2272.90 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 300.28 g; suma cukrów prostych: 74.86 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; Sól: 5.36 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
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> ), Rukola 10g 1Por , Jarzyny gotowane z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ziemniaczana R 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet gotowany R 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ryż na sypko 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Cukinia gotowana z olejem 150g ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , pieczeń z warzywami 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2412.50 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; suma cukrów prostych: 77.74 g; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; Sól: 4.46 g

<b>sobota 2024-09-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</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 drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet gotowany R 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z kap. pekińskiej 150g 1Por , Mus jabłko, morela 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 , 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 , Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2225.04 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; suma cukrów prostych: 67.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.79 g; Sól: 4.72 g

<b>sobota 2024-09-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2412.50 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; suma cukrów prostych: 77.74 g; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; Sól: 4.46 g

<b>sobota 2024-09-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2225.04 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; suma cukrów prostych: 67.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.79 g; Sól: 4.72 g

<b>sobota 2024-09-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 90g , Rukola 10g 1Por ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet gotowany R 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g , Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2113.08 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; suma cukrów prostych: 59.40 g; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; Sól: 4.97 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Ryż na mleku z musem truskawkowym 150g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 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 z jabłkiem 150g 150g, 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, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2230.39 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 307.88 g; suma cukrów prostych: 90.87 g; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; Sól: 5.23 g

<b>niedziela 2024-09-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</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 Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Ryż na mleku z musem truskawkowym 150g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 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 z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 249ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</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, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), rzodkiewka 50g 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2313.64 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 324.97 g; suma cukrów prostych: 92.55 g; Błonnik pokarmowy: 38.09 g; Sól: 6.18 g

<b>niedziela 2024-09-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2230.39 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 307.88 g; suma cukrów prostych: 90.87 g; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; Sól: 5.23 g

<b>niedziela 2024-09-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2313.64 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 324.97 g; suma cukrów prostych: 92.55 g; Błonnik pokarmowy: 38.09 g; Sól: 6.18 g

<b>niedziela 2024-09-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Papryka świeża 90g, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <b>SEL</b> ), Mizeria bez soli 150g 1Por ( <b>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 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 beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <b>MLE</b> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2227.71 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 300.09 g; suma cukrów prostych: 73.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.78 g; Sól: 6.67 g