

Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2024-09-16      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica premium Cedrob 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Marchewka baby z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Leczo z kukini z mięsem drobiowym 300g 300g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <i>GLU</i> ), kalfior gotowany z olejem 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 , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 100g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml ( <i>MLE</i> ),

**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 2024-09-16      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 , Jajko 1szt.(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), ogórek zielony 90g , Rukola 10g 1Por , Pestki Dyni 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Leczo z kukini z mięsem drobiowym, papryką i pieczarkami 300g 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z selera i jabłka R 150g ( <i>MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <i>GLU</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 , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 50g , Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2161.14 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 284.05 g; suma cukrów prostych: 72.88 g; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; Sól: 7.23 g

poniedziałek 2024-09-16      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**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 2024-09-16      Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2161.14 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 284.05 g; suma cukrów prostych: 72.88 g; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; Sól: 7.23 g

poniedziałek 2024-09-16      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 , Jajko 1szt.(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pestki Dyni 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), ogórek zielony 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Leczo z kukini z mięsem drobiowym, papryką i pieczarkami 300g 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z selera i jabłka R 150g ( <i>MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <i>GLU</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ),	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml ( <i>MLE</i> ),
II Śniadanie: Nektaryna 1szt ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <i>SEL</i> ),

**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 2024-09-17      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopocka Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g , Mix салат 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> ), Palka 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 , Szyńka 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 2024-09-17      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 Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mix салат 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> ), Palka 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 , Szyńka 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 2024-09-17      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 2024-09-17      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 2024-09-17      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 Bielesz 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 , Mix салат 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> ), Palka 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 , Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: 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 2024-09-18 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), Szyńska beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rukola 10g 1Por, mus z dyni 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Budyń półmiesny 100g (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 cukini 150g 1Por, 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, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g (GLU, SKR, RYB),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2136.08 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 303.23 g; suma cukrów prostych: 84.61 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; Sól: 5.75 g

środa 2024-09-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (MLE), Szyńska beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rukola 10g 1Por, Sałatka z kapusty pekińskiej 90g z olejem 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka faszerowana 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 cukini 150g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2250.53 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 311.30 g; suma cukrów prostych: 71.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; Sól: 7.68 g

środa 2024-09-18 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]: 2136.08 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 303.23 g; suma cukrów prostych: 84.61 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; Sól: 5.75 g

środa 2024-09-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Śliwka 100g,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2250.53 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 311.30 g; suma cukrów prostych: 71.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; Sól: 7.68 g

środa 2024-09-18 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (MLE), Szyńska beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej z olejem 90g 1Por, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka faszerowana 200g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Surówka z cukini 150g 1Por, Mus jabłko, truskawka 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, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidory koktajlowe 50g,
II Śniadanie: Śliwka 100g,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2293.98 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; suma cukrów prostych: 66.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sól: 7.19 g

## Jadłospisy dla oddziałów

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

czwartek 2024-09-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica 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> ), Mix sałat 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 , Połędwica 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]: 2380.13 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; suma cukrów prostych: 94.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Sól: 4.66 g

czwartek 2024-09-19 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 wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g , ogórek zielony 90g , Mix sałat 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 , Połędwica 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 2024-09-19 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]: 2380.13 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; suma cukrów prostych: 94.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Sól: 4.66 g

czwartek 2024-09-19 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 2024-09-19 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 , Mix sałat 10g , Połędwica 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 , Połędwica 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 ,

**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 2024-09-20 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> ), Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 100g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,	ZUPA grysikowa na wywarze robioowo-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]: 2269.44 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; suma cukrów prostych: 87.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.24 g; Sól: 4.04 g

piątek 2024-09-20 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> ), Mix sałat 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> ),	ZUPA grysikowa na wywarze robioowo-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]: 2251.50 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 322.33 g; suma cukrów prostych: 88.68 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Sól: 5.66 g

piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2269.44 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; suma cukrów prostych: 87.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.24 g; Sól: 4.04 g

piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2251.50 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 322.33 g; suma cukrów prostych: 88.68 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Sól: 5.66 g

piątek 2024-09-20 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, Pasta z fasoli R 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Mix sałat 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	ZUPA grysikowa na wywarze robioowo-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,
II Śniadanie: Śliwka 100g,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2214.80 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 292.74 g; suma cukrów prostych: 68.71 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; Sól: 5.14 g

## Jadłospisy dla oddziałów

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

sobota 2024-09-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
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

sobota 2024-09-21 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 , 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

sobota 2024-09-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
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

sobota 2024-09-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
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

sobota 2024-09-21 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 , 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 ,

**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

niedziela 2024-09-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
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

niedziela 2024-09-22 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, 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

niedziela 2024-09-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: 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

niedziela 2024-09-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: 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

niedziela 2024-09-22 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, 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,

**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