

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-23 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> ), 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 300ml ( <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> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2226.18 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; suma cukrów prostych: 79.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; Sól: 6.04 g

poniedziałek 2024-09-23 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 mięsem 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, GOR</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> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2170.69 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 284.36 g; suma cukrów prostych: 61.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sól: 6.31 g

poniedziałek 2024-09-23 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]: 2226.18 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; suma cukrów prostych: 79.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; Sól: 6.04 g

poniedziałek 2024-09-23 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]: 2170.69 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 284.36 g; suma cukrów prostych: 61.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sól: 6.31 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-23			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 250ml ( <b>SEL</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]: 2203.36 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; suma cukrów prostych: 70.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; Sól: 6.71 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-09-24 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 100g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Koktajl truskawkowy bez cukru 150g ( <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> ), 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 ( <b>SEL</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 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2234.18 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; suma cukrów prostych: 105.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; Sól: 5.43 g

wtorek 2024-09-24 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> ), Połędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mix sałat 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 ( <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]: 2323.18 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; suma cukrów prostych: 96.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Sól: 5.99 g

wtorek 2024-09-24 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]: 2234.18 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; suma cukrów prostych: 105.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; Sól: 5.43 g

wtorek 2024-09-24 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]: 2323.18 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; suma cukrów prostych: 96.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Sól: 5.99 g

wtorek 2024-09-24 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> ), Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Mix sałat 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, 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/c 250ml R 1Por ( <b>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]: 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 2024-09-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rukola 10g 1Por, mus z dyni 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Cukinia faszerowana mięsem drobiowym 200g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Marchewka baby z olejem 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g (GLU, SKR, RYB),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2226.64 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; suma cukrów prostych: 83.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.98 g; Sól: 5.16 g;

środa 2024-09-25 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), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rukola 10g 1Por, Sałatka z kapusty pekińskiej 90g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Cukinia faszerowana mięsem drobiowym 200g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z młodej kapusty 150g 150Por (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), 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]: 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 2024-09-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: jabłko 100g,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2226.64 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; suma cukrów prostych: 83.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.98 g; Sól: 5.16 g

środa 2024-09-25 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]: 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 2024-09-25 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

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 Mlekoviła 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> ), Salatkę 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 faszerowana 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 Bieleś 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, Pomidory koktajlowe 50g,
II Śniadanie: śliwka 100g,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2325.69 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 304.03 g; suma cukrów prostych: 60.39 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; Sól: 7.80 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Cukinia gotowana z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Mix салат 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	BARSZCZ z botwinki 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna z warzywami 300g 1Por ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Salata zielona z jogurtem 70g(7) 1Por ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ).	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> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 100g ( <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]: 2390.60 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 317.95 g; suma cukrów prostych: 86.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; Sól: 5.97 g

czwartek 2024-09-26 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 Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, ogórek zielony 90g, Mix салат 10g 1Por, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Nektaryna 1szt. 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ),	Barszcz z botwinki z fasolą 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ), Kaszotto 300g z kaszy gryczanej i warzywami 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</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 Bieleś 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, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 100g ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2363.40 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 318.68 g; suma cukrów prostych: 71.08 g; Błonnik pokarmowy: 39.96 g; Sól: 5.59 g

czwartek 2024-09-26 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]: 2390.60 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 317.95 g; suma cukrów prostych: 86.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; Sól: 5.97 g

czwartek 2024-09-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2363.40 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 318.68 g; suma cukrów prostych: 71.08 g; Błonnik pokarmowy: 39.96 g; Sól: 5.59 g

czwartek 2024-09-26 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, Mix салат 10g, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 90g, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ),	Barszcz z botwinki z fasolą 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ), Kaszotto 300g z kaszy gryczanej i warzywami 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g, 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 Bieleś 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, Serek wiejski OSM Radomsko 100g ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Nektaryna 1szt. 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2341.71 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; suma cukrów prostych: 62.42 g; Błonnik pokarmowy: 41.56 g; Sól: 5.81 g



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Miód 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g ( <b>GLU, MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa kalafiorowa R 1Por ( <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> ), Jarzyny po grecku DR 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), 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 wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Białko jaja 30g 1Por ( <b>JAJ</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g, Sok owocowy 200ml Sady Wincenta 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2318.62 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 352.15 g; suma cukrów prostych: 97.98 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; Sól: 3.58 g

piątek 2024-09-27 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 kalafiorowa R 1Por ( <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> ), Ogórki zielone sałatka 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), SOS pietruszkowy 100ml 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <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 z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Sok owocowy 200ml Sady Wincenta 1szt, Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2259.51 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 328.88 g; suma cukrów prostych: 83.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; Sól: 4.07 g

piątek 2024-09-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2318.62 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 352.15 g; suma cukrów prostych: 97.98 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; Sól: 3.58 g

piątek 2024-09-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2259.51 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 328.88 g; suma cukrów prostych: 83.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; Sól: 4.07 g

piątek 2024-09-27 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/c 250ml ( <b>SEL, GOR</b> ),	Zupa kalafiorowa R 1Por ( <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> ), Ogórki zielone sałatka 150g ( <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 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> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Papryka świeża 50g,
II Śniadanie: morela 100g,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2219.41 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 289.03 g; suma cukrów prostych: 62.39 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; Sól: 4.43 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-28 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> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli (ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</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> ),	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>SEL</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, bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2399.67 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g; suma cukrów prostych: 82.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.09 g; Sól: 4.76 g

sobota 2024-09-28 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 z młodej kapusty na wywarze drobiowo-warzywnym 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>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,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2232.99 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; suma cukrów prostych: 71.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sól: 4.94 g

sobota 2024-09-28 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]: 2399.67 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g; suma cukrów prostych: 82.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.09 g; Sól: 4.76 g

sobota 2024-09-28 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]: 2232.99 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; suma cukrów prostych: 71.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sól: 4.94 g

sobota 2024-09-28 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 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, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	ZUPA z młodej kapusty na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron pełnoziarnisty 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>SEL</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> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2249.74 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; suma cukrów prostych: 69.46 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; Sól: 5.25 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-29</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, Ryż na mleku z musiem truskawkowym 150g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), szpinak gotowany 150g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), 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 bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Salatkę z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2153.51 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; suma cukrów prostych: 69.02 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; Sól: 4.77 g

<b>niedziela 2024-09-29</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 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 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 z kapusty czerwonej R 150g ( <b>SEL</b> ), 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 bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka 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]: 2169.33 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 283.60 g; suma cukrów prostych: 64.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Sól: 5.55 g

<b>niedziela 2024-09-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2153.51 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; suma cukrów prostych: 69.02 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; Sól: 4.77 g

<b>niedziela 2024-09-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por ( <b>MLE</b> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2169.33 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 283.60 g; suma cukrów prostych: 64.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Sól: 5.55 g

<b>niedziela 2024-09-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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 50g, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty czerwonej R 150g ( <b>SEL</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 beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 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]: 2101.17 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 288.71 g; suma cukrów prostych: 56.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; Sól: 5.83 g