

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-14                      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Galaretką drobiowa bez soli 50g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</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> ), budyń mleczny bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Gulasz drobiowy 200g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ryż 200g na sytko 1Por ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>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 , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka 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]: 2193.06 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 295.59 g; suma cukrów prostych: 86.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; Sól: 5.69 g

poniedziałek 2024-10-14                      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 , Galaretką drobiowa bez soli 50g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</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> ),	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> ), Gulasz drobiowy 200g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</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> ), Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2242.69 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 298.25 g; suma cukrów prostych: 61.98 g; Błonnik pokarmowy: 34.45 g; Sól: 5.50 g;

poniedziałek 2024-10-14                      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]: 2193.06 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 295.59 g; suma cukrów prostych: 86.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; Sól: 5.69 g

poniedziałek 2024-10-14                      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]: 2242.69 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 298.25 g; suma cukrów prostych: 61.98 g; Błonnik pokarmowy: 34.45 g; Sól: 5.50 g

poniedziałek 2024-10-14			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 , Galaretka drobiowa bez soli 50g ( <i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</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 90g , 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> ), Gulasz drobiowy 200g 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <i>GLU</i> ), Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 120g ( <i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</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> ), Jajko 1szt. 1Por ( <i>JAJ</i> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml ( <i>MLE</i> ),	
II Śniadanie: Śliwka 100g ,				Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <i>SEL</i> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2270.42 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 306.46 g; suma cukrów prostych: 60.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; Sól: 5.69 g

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-15Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuly mrożone) 50g (MLE), pomidor b/s 90g , Mix sałat 10g 1Por , Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Koktajl truskawkowy 150g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z zacierką na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Brokuly gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 100g (SKR, RYB, MLE), Dynia gotowana z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 0Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2226.75 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 286.41 g; suma cukrów prostych: 97.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; Sól: 5.66 g

wtorek 2024-10-15Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Mix sałat 10g 1Por , pomidor 90g , Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z zacierką na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2253.17 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 298.49 g; suma cukrów prostych: 86.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; Sól: 5.55 g

wtorek 2024-10-15Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2226.75 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 286.41 g; suma cukrów prostych: 97.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; Sól: 5.66 g

wtorek 2024-10-15Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2253.17 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 298.49 g; suma cukrów prostych: 86.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; Sól: 5.55 g

wtorek 2024-10-15Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
--	--	--

chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopocka Bielesz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <i>SEL, GOR</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Orzechy włoskie 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ), pomidor 90g , Mix sałat 10g , Kakao R b/cukru 250ml ( <i>MLE</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa pomidorowa z zacierką na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <i>SKR, RYB, MLE</i> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <i>SEL</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2327.47 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 305.64 g; suma cukrów prostych: 78.60 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Sól: 5.94 g;

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-10-16                      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
Bulka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), bulka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Polędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rukola 10g 1Por , Mus z buraka 100g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Grysik z masłem i cynamonem 150g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pulpet gotowany drobiowy R 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Marchewka baby z olejem 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	bulka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bieleisz 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> ),

środa 2024-10-16			Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
<p>Bulka kajzerka 1 szt(1) 1Por (<b>GLU</b>), chleb żytni 80g (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b>), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (<b>MLE</b>), Połędwica premium Cedrob 30g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Rukola 10g 1Por , Rzodkiew biała 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<b>MLE</b>),</p>		<p>Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (<b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b>), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por (<b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b>), Ziemniaki z ziołami 200g (<b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b>), Marchewka baby z olejem 150g , 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>),</p>		<p>Chleb 40g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b>), chleb żytni 80g (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b>), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleisz 30g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b>), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 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>),</p>	

środa 2024-10-16			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,			Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),		

środa 2024-10-16			Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,			Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),		

<div> <div>środa 2024-10-16</div> <div>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)</div> </div>		
<p>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>), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (<b>MLE</b>), Połędwica premium Cedrob 30g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<b>MLE</b>),</p>	<p>Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (<b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b>), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por (<b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b>), Ziemniaki z ziołami 200g (<b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b>), Surówka z marchwi R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<b>MLE</b>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<b>SEL</b>),</p>	<p>chleb żytni 140g (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (<b>MLE</b>), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (<b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pomidory koktajlowe 50g,</p>

---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2241.60 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 315.82 g; suma cukrów prostych: 70.91 g; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; Sól: 7.23 g

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-17		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
<p>bułka kanapkowa 110g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b>), Rama Omega-3 10g 2szt , Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b>), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Bukiet jarzyn z olejem 90g , Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem b/c 250ml (<b>GLU, MLE</b>), jogurt naturalny 100g Mlekovița 1Por (<b>MLE</b>), Zupa mleczna z ryżem 250ml (<b>GLU, MLE</b>),</p>	<p>Barszcz z ziemniakami R 250ml (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b>), Makaron 200g ze szpinakiem 150g i twarogiem 70g 1Por (<b>GLU, JAJ, MLE</b>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<b>SEL</b>), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (<b>MLE</b>),</p>	<p>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>), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (<b>MLE</b>), Cukinia gotowana z olejem 50g (<b>SEL</b>), Herbata b/c 250ml R 1Por (<b>SEL, GOR</b>),</p>

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 2szt , Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 100g , Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml 1Por ,	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</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> ), Miód 1szt , brokuły gotowane z olejem 100g , Sok owocowy 200ml Sady Wincenta 1szt , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2373.16 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; suma cukrów prostych: 95.27 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; Sól: 4.13 g;

piątek 2024-10-18 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 2szt , Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</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 krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</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> ), Ogórki zielone sałatka 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), 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 fasoli 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2407.54 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; suma cukrów prostych: 102.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; Sól: 4.89 g;

piątek 2024-10-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2373.16 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; suma cukrów prostych: 95.27 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; Sól: 4.13 g;

piątek 2024-10-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2407.54 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; suma cukrów prostych: 102.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; Sól: 4.89 g;

piątek 2024-10-18 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 2szt , Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</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 krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Dorsz gotowany 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 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 fasoli R 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</b> ), Papryka świeża 50g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,



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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2295.51 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 305.95 g; suma cukrów prostych: 75.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.64 g; Sól: 4.74 g;

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-19                      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
<p>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.solii(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 50g (<b>MLE</b>),</p>	<p>Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (<b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b>), Pieczeń z warzywami R 100g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ</b>), Kasza jęczmienna 200g (<b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB</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>),</p>	<p>bułka kanapkowa 110g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b>), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (<b>MLE</b>), pomidor b/s 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml (<b>MLE</b>),</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2228.30 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 302.34 g; suma cukrów prostych: 64.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.62 g; Sól: 5.09 g

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-20Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z zacierką 250ml (GLU, JAJ, MLE),	Rosół z lanim ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki z jabłkiem 150g 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2273.96 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 306.79 g; suma cukrów prostych: 90.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; mg; Sól: 6.25 g;

niedziela 2024-10-20Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z zacierką R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka wieprzowa 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki z jabłkiem 150g 150g , Kompot b/cukru 250ml 249ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE, S02),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), rzodkiewka 50g 1Por , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2325.50 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 322.85 g; suma cukrów prostych: 81.15 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; Sól: 5.82 g

niedziela 2024-10-20Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2273.96 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 306.79 g; suma cukrów prostych: 90.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; Sól: 6.25 g;

niedziela 2024-10-20Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2325.50 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 322.85 g; suma cukrów prostych: 81.15 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; Sól: 5.82 g;

niedziela 2024-10-20Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
---	--	--

chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka szkolna Bielesz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Papryka świeża 90g , Słonecznik, nasiona 30g ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ), Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Rosół z zacierką R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Bitka wieprzowa 90g 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Salátka z warzyw mieszanych R 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka beskidzka Bielesz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <i>MLE</i> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2395.63 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 320.24 g; suma cukrów prostych: 66.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; Sól: 6.26 g