

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
<p>bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , Galaretką drobiowa bez soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Marchewka baby z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),</p>	<p>Zupa ziemniaczana R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), ryż na sypko 200g 1Por (GLU), kalafior gotowany z olejem 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),</p>	<p>bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębową drobiowa NikPol 30g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.94 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; suma cukrów prostych: 68.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sól: 5.27 g

poniedziałek 2024-12-02		Jadłospis 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 , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Galaretka drobiowa bez soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g , Rukola 10g 1Por , Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),		Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Zupa ziemniaczana R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Surówka z rzodkwi białej R 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	
		Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g (JAJ, MLE), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2212.71 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 294.66 g; suma cukrów prostych: 57.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; Sól: 4.62 g

poniedziałek 2024-12-02		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.94 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; suma cukrów prostych: 68.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sól: 5.27 g

poniedziałek 2024-12-02		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]: 2212.71 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 294.66 g; suma cukrów prostych: 57.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; Sól: 4.62 g

poniedziałek 2024-12-02			Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
<p>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>), ogórek zielony 90g, Rukola 10g , Pestki Dyni 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,</p>		<p>Zupa ziemniaczana R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ryż brązowy 200g 1Por (<i>GLU</i>), Surówka z rzodkwi białej R 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>),</p>		<p>chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g (<i>JAJ, MLE</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Sałatka z kapusty pekińskiej 50g ,</p>	
<p>II Śniadanie: Śliwka 100g ,</p>				<p>Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (<i>SEL</i>),</p>	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.21 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g; suma cukrów prostych: 58.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; Sól: 5.15 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuly mrożone) 50g (MLE), pomidor b/s 90g , Mix салат 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Koktajl truskawkowy bez cukru 150g (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Filet z kurczaka gotowany 90g , Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 150g , Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	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 50g (SKR, RYB, MLE), Dynia gotowana z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.36 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 303.56 g; suma cukrów prostych: 94.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sól: 5.58 g

wtorek 2024-12-03 Jadłospis 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, Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Mix салат 10g 1Por , pomidor 90g , Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Filet z kurczaka gotowany 90g , Kasza gryczana 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Bukiet jarzyn z olejem 150g , 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]: 2383.42 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; suma cukrów prostych: 84.12 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; Sól: 5.47 g

wtorek 2024-12-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.36 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 303.56 g; suma cukrów prostych: 94.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sól: 5.58 g

wtorek 2024-12-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2383.42 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; suma cukrów prostych: 84.12 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; Sól: 5.47 g;

wtorek 2024-12-03 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), pomidor 90g , Mix салат 10g , Orzechy włoskie 40g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Filet z kurczaka gotowany 90g , Kasza gryczana 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Salatka z warzyw mieszanych R 150g , Mus jabłko, morela 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 , 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/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2333.67 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 315.63 g; suma cukrów prostych: 69.12 g; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; Sól: 5.67 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (<i>GLU</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski z koperkiem 50g (<i>MLE</i>), Połędwica premium Cedrob 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g 1Por, Mus z buraka 100g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Grysik z masłem i cynamonem 150g 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>), Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 100g 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Salata zielona z jogurtem 70g(7) 1Por (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>),	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (<i>MLE</i>), Szynka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Salatką z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g (<i>GLU, SKR, RYB, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.47 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; suma cukrów prostych: 74.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Sól: 6.62 g

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (<i>GLU</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica premium Cedrob 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (<i>MLE</i>), Rukola 10g 1Por, Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Grysik z masłem i cynamonem 150g 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>),	Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 100g 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Salata zielona z jogurtem 70g(7) 1Por (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),	Chleb 40g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (<i>MLE</i>), Rzodkiew biała 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (<i>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.87 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; suma cukrów prostych: 65.54 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; Sól: 8.63 g;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.47 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; suma cukrów prostych: 74.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Sól: 6.62 g;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.87 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; suma cukrów prostych: 65.54 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; Sól: 8.63 g

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (<i>GLU</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (<i>MLE</i>), Połędwica premium Cedrob 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidory koktajlowe 50g, Rukola 10g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,	Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 100g 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>), Salata zielona z jogurtem 70g(7) 1Por (<i>MLE, SEL, GOR</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, Szynka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (<i>MLE</i>), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (<i>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rzodkiew biała 90g,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt. 1Por (<i>JAJ</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2150.00 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 281.29 g; suma cukrów prostych: 51.98 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; Sól: 8.71 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Bukiet jarzyn z olejem 90g , Galaretką mleczną 150ml (GLU, MLE, GOR), Mix салат 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g (GLU, MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż na mleku 200g z musiem jabłkowym 100g 1Por (GLU, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.51 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; suma cukrów prostych: 106.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; Sól: 5.71 g

czwartek 2024-12-05 Jadłospis 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 , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Pieczeń mięsna z papryką 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), ogórek zielony 90g , Mix салат 10g 1Por , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Mandarynka 100g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż na mleku 200g z musiem jabłkowym 100g 1Por (GLU, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Bukiet jarzyn z olejem 50g , Herbata bez cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.50 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 332.09 g; suma cukrów prostych: 95.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.65 g; Sól: 5.41 g

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.51 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; suma cukrów prostych: 106.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; Sól: 5.71 g

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.50 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 332.09 g; suma cukrów prostych: 95.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.65 g; Sól: 5.41 g

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Mix салат 10g , Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g , Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż brązowy z fasolą i warzywami 300g 1Por (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, S02, LUB), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Bukiet jarzyn z olejem 50g ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2194.55 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 325.55 g; suma cukrów prostych: 65.50 g; Błonnik pokarmowy: 45.28 g; Sól: 5.03 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<p>piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</p>		
<p>bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Mix sałat 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g (GLU, MLE), pomidor b/s 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,</p>	<p>Zupa kalafiorowa R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS pietruszkowy 100ml 100ml (GLU, MLE), Jarzyny po grecku DR 150g (GLU, SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),</p>	<p>bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Miód 1szt (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ), brokuły gotowane z olejem 50g , Sok owocowy 200ml Sady Wincenta 1szt ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2348.98 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 367.85 g; suma cukrów prostych: 98.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Sól: 4.36 g

piątek 2024-12-06		Jadłospis 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 , Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Mix салат 10g 1Por , pomidor 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa kalafiorowa R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemiaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g , SOS pietruszkowy 100ml 100ml (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE)	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Sok owocowy 200ml Sady Wincenta 1szt , Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2337.23 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; suma cukrów prostych: 97.51 g; Błonnik pokarmowy: 36.10 g; Sól: 4.66 g

piątek 2024-12-06			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g ,			Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2348.98 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 367.85 g; suma cukrów prostych: 98.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Sól: 4.36 g

piątek 2024-12-06			Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,			Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2337.23 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; suma cukrów prostych: 97.51 g; Błonnik pokarmowy: 36.10 g; Sól: 4.66 g

piątek 2024-12-06			Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
<p>chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Twarożek z truskawkami 50g (<i>MLE</i>), Jajko 1szt. 1Por (<i>JAJ</i>), pomidor 90g , Mix салат 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Orzechy włoskie 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>), herbata b/c 250ml (<i>SEL, GOR</i>),</p>		<p>Zupa kalafiorowa R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Dorsz gotowany bez soli 90g (<i>MLE</i>), ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),</p>		<p>chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Pasta z fasoli R 30g (<i>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</i>), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Papryka świeża 50g ,</p>	
<p>II Śniadanie: Gruszka 1szt ,</p>				<p>Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (<i>SEL</i>),</p>	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.33 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 312.13 g; suma cukrów prostych: 77.87 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; Sól: 5.03 g

Oddział: Kuchnia ogólna

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.85 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 287.98 g; suma cukrów prostych: 76.54 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; Sól: 4.97 g

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2236.67 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 295.37 g; suma cukrów prostych: 66.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Sól: 4.79 g

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.85 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 287.98 g; suma cukrów prostych: 76.54 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; Sól: 4.97 g

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2236.67 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 295.37 g; suma cukrów prostych: 66.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Sól: 4.79 g

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2253.42 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 304.73 g; suma cukrów prostych: 65.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; Sól: 5.10 g

Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), kalafior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (<i>GLU, MLE</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem R 250ml (<i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Buraczki na ciepło 150g R 150g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>),	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (<i>MLE</i>), Szynka beszkidzka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Salátka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.03 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; suma cukrów prostych: 80.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Sól: 6.04 g

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g (<i>OZI, ORZ, SEZ</i>),	Rosół z makaronem R 250ml (<i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (<i>SEL</i>), Kompot b/cukru 250ml 249ml (<i>SEL</i>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>),	Chleb 40g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (<i>MLE</i>), Szynka beszkidzka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), 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

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.03 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; suma cukrów prostych: 80.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Sól: 6.04 g

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Szynka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Papryka świeża 50g , Słonecznik, nasiona 30g (<i>OZI, ORZ, SEZ</i>), Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem R 250ml (<i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (<i>SEL</i>), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),	chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka beszkidzka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (<i>MLE</i>), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/c 250ml R 1Por (<i>SEL, GOR</i>), Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

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