

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , Galaretka 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),	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),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g ,

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 2024-12-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, 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, SOJ, 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 2024-12-30 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 2024-12-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

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 2024-12-30 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Galaretka 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), ogórek zielony 90g , Rukola 10g , Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	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 , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g (JAJ, MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Sałatka z kapusty pekińskiej 50g ,
II Śniadanie: Śliwka 100g ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

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 2024-12-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), pomidor b/s 90g , Mix sałat 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 2024-12-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, 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), 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, LUB), 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, SOJ, 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 2024-12-31 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 2024-12-31 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 2024-12-31 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, 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), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), pomidor 90g , Mix sałat 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, LUB), Sałatka z warzyw mieszanych R 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, 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 2025-01-01 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, Serek wiejski z koperkiem 50g (MLE), Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g 1Por, Mus z buraka 100g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Grysik z masłem i cynamonem 150g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, 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, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g (GLU, SKR, RYB, ORZ, SEL, GOR, SEZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.19 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; suma cukrów prostych: 79.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Sól: 5.86 g

środa 2025-01-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (MLE), Rukola 10g 1Por, Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Grysik z masłem i cynamonem 150g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),	Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.32 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 326.70 g; suma cukrów prostych: 62.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; Sól: 7.68 g;

środa 2025-01-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.19 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; suma cukrów prostych: 79.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Sól: 5.86 g;

środa 2025-01-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.32 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 326.70 g; suma cukrów prostych: 62.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; Sól: 7.68 g;

środa 2025-01-01 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (MLE), Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rzodkiew biała 90g,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt. 1Por (JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.47 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 92.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; suma cukrów prostych: 57.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Sól: 7.78 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02 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, Galarełka mleczna 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 musem jabłkowym 100g 1Por (GLU, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 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 2025-01-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, 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 musem 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, SOJ, 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 2025-01-02 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 2025-01-02 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 2025-01-02 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, 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, ŁUB), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, 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

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
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 ,	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),	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 ,

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 2025-01-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Mix sałat 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), Ziemniaki 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, SOJ, 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 2025-01-03 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 2025-01-03 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 2025-01-03 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), pomidor 90g , Mix sałat 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), herbata b/c 250ml (SEL, GOR),	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), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Papryka świeża 50g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

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

Jadłospisy dla oddziałów

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

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Rukola 10g 1Por, Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Maślanka 150ml (MLE),	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kukini 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ),

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

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kukini 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

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

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

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

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kukini 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

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 2025-01-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU, SEL, GOR), 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 bez soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Salatkę 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 2025-01-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (SEL), Kompot b/cukru 250ml 249ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, 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), 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 2025-01-05 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 2025-01-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),		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 2025-01-05 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (MLE), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), 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