

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Galaretki 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), Marchewka baby z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), | Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż 200g na sypko 1Por (GLU), Cukinia gotowana z olejem 150g (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 , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 100g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml (MLE), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.29 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 282.51 g; suma cukrów prostych: 78.29 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g; Sól: 5.44 g

| | | |
|--|---|--|
| poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Galaretki 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 1Por , Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), | Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Sałatka z fasolki szparagowej 150 R 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml (MLE), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.48 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 298.87 g; suma cukrów prostych: 62.40 g; Błonnik pokarmowy: 34.56 g; Sól: 5.51 g

| | | |
|---|--|--|
| poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| II Śniadanie: Melon 100g , | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.29 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 282.51 g; suma cukrów prostych: 78.29 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g; Sól: 5.44 g

| | | |
|---|--|--|
| poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| II Śniadanie: Melon 100g , | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.48 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 298.87 g; suma cukrów prostych: 62.40 g; Błonnik pokarmowy: 34.56 g; Sól: 5.51 g

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-01-20 | | | Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, | | Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Sałatka z fasolki szparagowej 150 R 120g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml (MLE), | |
| II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por, | | | | Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.21 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 308.69 g; suma cukrów prostych: 63.01 g; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; Sól: 5.70 g

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2025-01-21 Jadłospis 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, brokuły 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), Palka 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), Surówka z marchwi i jabłka R 150g (SEL, GOR), 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]: 2269.77 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 297.54 g; suma cukrów prostych: 105.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Sól: 5.90 g;

| | | |
|--|---|---|
| wtorek 2025-01-21 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), 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), Palka 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, 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]: 2254.77 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 298.78 g; suma cukrów prostych: 86.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; Sól: 5.55 g

| | | |
|---|--|--|
| wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| II Śniadanie: Banan 100g 1Por, | | Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.77 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 297.54 g; suma cukrów prostych: 105.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Sól: 5.90 g

| | | |
|---|--|--|
| wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| II Śniadanie: Banan 100g 1Por, | | Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2254.77 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 298.78 g; suma cukrów prostych: 86.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; Sól: 5.55 g;

| | | |
|--|--|--|
| wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3) | | |
|--|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|--|---|---|
| chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), pomidor 90g, Mix sałat 10g, Kakao R b/cukru 250ml (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), 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 żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), |
| II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, | | Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.07 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; suma cukrów prostych: 78.60 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Sól: 5.94 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2025-01-22 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), Połędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g 1Por, Mus z buraka 100g, 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 szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Pulpet gotowany drobiowy R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), SOS jarzynowy 100ml 1Por (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Marchewka baby 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, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Szyńska szkolna Bielesz 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]: 2252.58 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; suma cukrów prostych: 78.21 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Sól: 5.99 g

| | | |
|---|---|---|
| środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (MLE), Połędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g 1Por, Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), | Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Marchewka baby z olejem 150g, Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Mus jabłko, truskawka 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, Szyńska szkolna Bielesz 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]: 2223.10 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; suma cukrów prostych: 66.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; Sól: 7.81 g

| | | |
|--|--|---|
| środa 2025-01-22 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]: 2252.58 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; suma cukrów prostych: 78.21 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Sól: 5.99 g

| | | |
|--|--|---|
| środa 2025-01-22 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]: 2223.10 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; suma cukrów prostych: 66.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; Sól: 7.81 g;

| | | |
|---|---|---|
| środa 2025-01-22 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), Połędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidory koktajlowe 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), | Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi 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, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 90g, |

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por , | | Posilek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL), |
|----------------------------------|--|--|

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2214.95 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 315.86 g; suma cukrów prostych: 70.93 g; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; Sól: 7.23 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń drobiowa z brokulami bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Bukiet jarzyn z olejem 90g , Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Galaretką mleczna 150ml (GLU, MLE, GOR), | Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Kopytka 200g ze szpinakiem 150g i twarogiem 70g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), | 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]: 2194.29 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; suma cukrów prostych: 69.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; Sól: 5.21 g;

| | | |
|---|---|---|
| czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), ogórek zielony 90g , Mix sałat 10g 1Por , Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), Śliwka 100g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), | Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 300g 1Por (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), | chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 40g (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), Bukiet jarzyn z olejem 50g , herbata bez cukru 250ml (SEL, GOR), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2391.00 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 328.53 g; suma cukrów prostych: 69.97 g; Błonnik pokarmowy: 42.94 g; Sól: 5.16 g;

| | | |
|---|--|--|
| czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por , | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2194.29 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; suma cukrów prostych: 69.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; Sól: 5.21 g;

| | | |
|---|--|--|
| czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| | | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2391.00 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 328.53 g; suma cukrów prostych: 69.97 g; Błonnik pokarmowy: 42.94 g; Sól: 5.16 g;

| | | |
|--|--|--|
| czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3) | | |
| chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Mix sałat 10g , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), ogórek zielony 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), | Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 300g 1Por (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z kapusty kiszzonej R 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: Śliwka 100g , | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por , |

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.31 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; suma cukrów prostych: 61.30 g; Błonnik pokarmowy: 44.54 g; Sól: 5.36 g

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Mix салат 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), pomidor b/s 100g , Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g (GLU, MLE), Herbata bez cukru 250ml 1Por , | ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS pietruszkowy 100ml 100ml (GLU, MLE), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 100g 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 100g , Sok owocowy 200ml Sady Wincenta 1szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2353.74 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; suma cukrów prostych: 91.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.09 g; Sól: 4.04 g;

| | | |
|--|--|---|
| piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , 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 krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Dorsz gotowany 90g (MLE), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 100g 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 z fasoli 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.64 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; suma cukrów prostych: 100.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; Sól: 5.02 g

| | | |
|---|--|------------------------------------|
| piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| II Śniadanie: Melon 100g , | | Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2353.74 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; suma cukrów prostych: 91.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.09 g; Sól: 4.04 g

| | | |
|---|--|------------------------------------|
| piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt , | | Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.64 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; suma cukrów prostych: 100.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; Sól: 5.02 g

| | | |
|---|--|--|
| piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3) | | |
| chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), pomidor 90g , Mix салат 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , | ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Dorsz gotowany 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 100g 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), Papryka świeża 50g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt , | | Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL), |

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.61 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 304.74 g; suma cukrów prostych: 74.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; Sól: 4.86 g

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2025-01-25 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), Zupa mleczna z zacierką 250ml (GLU, JAJ, MLE), | Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z warzywami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Kasza jęczmienna 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Mus jabłko, gruszka Agiberia 100g 1szt (MLE), | bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), 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, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.64 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; suma cukrów prostych: 79.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; Sól: 4.89 g;

| | | |
|--|---|--|
| sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt, 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), | Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), kasza pęczak 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sos musztardowy bez soli 100ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, gruszka Agiberia 100g 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, Maślanka 150ml (MLE), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2244.97 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 302.47 g; suma cukrów prostych: 68.92 g; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; Sól: 5.01 g;

| | | |
|---|--|---|
| sobota 2025-01-25 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]: 2351.64 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; suma cukrów prostych: 79.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; Sól: 4.89 g;

| | | |
|---|--|---|
| sobota 2025-01-25 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]: 2244.97 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 302.47 g; suma cukrów prostych: 68.92 g; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; Sól: 5.01 g;

| | | |
|--|--|--|
| sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3) | | |
| chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt, 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, | Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), kasza pęczak 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, gruszka Agiberia 100g 1szt (MLE), | chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g, Maślanka 150ml (MLE), |

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|--|--|
| II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por , | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por , |
|---|--|--|

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

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2025-01-26 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 , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE), | Rosół z lanym 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,marchewka Agiberia 100g 1szt (MLE), | bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Salátka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.65 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 294.56 g; suma cukrów prostych: 90.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sól: 6.24 g

| | | |
|--|---|--|
| niedziela 2025-01-26 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 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), | Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka wieprzowa z ziołami 90g w sosie własnym 100ml 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 249ml (SEL), Mus jabłko,marchewka Agiberia 100g 1szt (MLE), Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE, S02), | Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 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]: 2179.05 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; suma cukrów prostych: 79.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; Sól: 5.91 g

| | | |
|--|--|--|
| niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2) | | |
| II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt , | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.65 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 294.56 g; suma cukrów prostych: 90.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sól: 6.24 g

| | | |
|--|--|--|
| niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1) | | |
| II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt , | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.05 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; suma cukrów prostych: 79.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; Sól: 5.91 g

| | | |
|--|--|---|
| niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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 90g , Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), | Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka wieprzowa z ziołami 90g w sosie własnym 100ml 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salátka z warzyw mieszanych R 150g , Mus jabłkowy Agiberia 100g 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 b.soli R 50g (MLE), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), |
| | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por , |

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2333.98 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 302.23 g; suma cukrów prostych: 67.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; Sól: 6.39 g;