

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-17 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), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Marchewka baby z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS mięsno-pomidorowy 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), ryż na sypko 200g 1Por (GLU), Cukinia gotowana z olejem 150g (SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ,	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), sałatka zielona z pomidorem bez skóry i olejem 100g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.68 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; suma cukrów prostych: 78.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; Sól: 4.90 g;

poniedziałek 2025-02-17 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), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), 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), SOS mięsno-pomidorowy 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Surówka z selera i jabłka R 150g (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ,	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), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2166.25 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 300.04 g; suma cukrów prostych: 66.55 g; Błonnik pokarmowy: 37.21 g; Sól: 5.11 g

poniedziałek 2025-02-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.68 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; suma cukrów prostych: 78.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; Sól: 4.90 g

poniedziałek 2025-02-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2166.25 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 300.04 g; suma cukrów prostych: 66.55 g; Błonnik pokarmowy: 37.21 g; Sól: 5.11 g

poniedziałek 2025-02-17 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Galaretki drobiowa bez soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), 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), SOS mięsno-pomidorowy 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Surówka z selera i jabłka R 150g (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ,	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml (MLE),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2199.63 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; suma cukrów prostych: 68.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Sól: 5.59 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 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 szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por (GLU, 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), Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), Dynia gotowana z olejem 50g, Serek wiejski OSM Radomsko 100g (MLE), Herbata b/cukru 250ml 0Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.27 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 264.71 g; suma cukrów prostych: 72.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sól: 5.94 g

wtorek 2025-02-18 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 Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z soczewicy bez soli 30g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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 szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por (GLU, 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), Bukiet jarzyn z olejem 150g, Mus jabłko, brzoskwinia 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, Szyńka 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]: 2149.21 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 274.56 g; suma cukrów prostych: 56.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; Sól: 5.35 g

wtorek 2025-02-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.27 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 264.71 g; suma cukrów prostych: 72.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sól: 5.94 g

wtorek 2025-02-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.21 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 274.56 g; suma cukrów prostych: 56.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; Sól: 5.35 g

wtorek 2025-02-18 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z soczewicy bez soli 30g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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 szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por (GLU, 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 kap. pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka 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,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g (SEZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2321.85 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 283.15 g; suma cukrów prostych: 53.44 g; Błonnik pokarmowy: 33.55 g; Sól: 5.66 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-19 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, Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g 1Por, Cukinia gotowana z olejem 90g (SEL), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pulpet gotowany drobiowy R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Marchewka zagęszczana R 150g (GLU, SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Szynka 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]: 2105.74 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; suma cukrów prostych: 87.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g; Sól: 9.70

środa 2025-02-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Polędwica 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 pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany drobiowy R 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Marchew z groszkiem 150g (GLU, SEL), Sos ogórkowy 100ml (GLU, MLE, SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	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), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 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]: 2250.68 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 333.69 g; suma cukrów prostych: 75.42 g; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; Sól: 8.08 g

środa 2025-02-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2105.74 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; suma cukrów prostych: 87.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g; Sól: 9.70 g;

środa 2025-02-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2250.68 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 333.69 g; suma cukrów prostych: 75.42 g; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; Sól: 8.08 g;

środa 2025-02-19 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), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Polędwica 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 pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany drobiowy R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi R 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 90g, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt. 1Por (JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.21 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; suma cukrów prostych: 63.21 g; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; Sól: 8.30 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń drobiowa z brokulaami bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Bukiet jarzyn z olejem 90g, Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Kisiel owocowy bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Dynia gotowana 150g, Kompot b/cukru 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2223.88 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; suma cukrów prostych: 88.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; Sól: 5.33 g;

czwartek 2025-02-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), 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), Mandarynka 100g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR),	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Kompot b/cukru 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 Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Sałatka jarzynowa 100g (SEL), herbata bez cukru 250ml (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2333.68 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; suma cukrów prostych: 65.13 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Sól: 7.26 g;

czwartek 2025-02-20 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]: 2223.88 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; suma cukrów prostych: 88.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; Sól: 5.33 g;

czwartek 2025-02-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2333.68 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; suma cukrów prostych: 65.13 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Sól: 7.26 g;

czwartek 2025-02-20 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Mix sałat 10g, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), ogórek zielony 90g, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Sałatka jarzynowa 100g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.99 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 346.10 g; suma cukrów prostych: 56.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; Sól: 7.49 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , Dżemik 25g 1Por , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Mix sałat 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 ,	Bulion drobiowo-warzywny z jajkiem 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS cytrynowy 100ml 1Por (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), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), brokuły gotowane z olejem 100g , Sok owocowy 200ml Sady Wincenta 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.09 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 307.90 g; suma cukrów prostych: 100.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g; Sól: 4.12 g;

piątek 2025-02-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Mix sałat 10g 1Por , pomidor 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Bulion drobiowo-warzywny z jajkiem 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Dorsz gotowany 90g (MLE), SOS cytrynowy 100ml 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 jaj bez soli 50g (JAJ, MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.48 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 296.46 g; suma cukrów prostych: 93.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; Sól: 4.51 g;

piątek 2025-02-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.09 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 307.90 g; suma cukrów prostych: 100.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g; Sól: 4.12 g;

piątek 2025-02-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.48 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 296.46 g; suma cukrów prostych: 93.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; Sól: 4.51 g;

piątek 2025-02-21 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), pomidor 90g , Mix sałat 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Bulion drobiowo-warzywny z jajkiem 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), 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 jaj bez soli 50g (JAJ, MLE), Papryka świeża 50g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g (SEZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.08 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 254.79 g; suma cukrów prostych: 55.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; Sól: 4.83 g;

Jadłospisy dla oddziałów

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

sobota 2025-02-22 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), Zupa mleczna z makaronem R 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, brzoskwinia 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]: 2208.24 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; suma cukrów prostych: 72.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; Sól: 4.65 g

sobota 2025-02-22 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), Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g , Mus jabłko, brzoskwinia 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]: 2224.27 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 302.94 g; suma cukrów prostych: 66.43 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sól: 4.92 g

sobota 2025-02-22 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]: 2208.24 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; suma cukrów prostych: 72.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; Sól: 4.65 g

sobota 2025-02-22 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]: 2224.27 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 302.94 g; suma cukrów prostych: 66.43 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sól: 4.92 g

sobota 2025-02-22 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), Sałatka z fasolki szparagowej 150g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, brzoskwinia 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),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2200.13 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 304.55 g; suma cukrów prostych: 64.46 g; Błonnik pokarmowy: 36.00 g; Sól: 5.56 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-23 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 z koperkiem 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Wafle ryżowe 30g (SEZ), Zupa mleczna z zacierką 250ml (GLU, JAJ, 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), szpinak gotowany 150g (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szynka beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Salatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.55 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; suma cukrów prostych: 72.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; Sól: 6.07 g

niedziela 2025-02-23 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 ze szczypiorkiem 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), 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), Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE, S02), Salatka z kapusty białej z groszkiem 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 249ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Szynka beszkidzka 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]: 2124.11 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 288.15 g; suma cukrów prostych: 70.89 g; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; Sól: 5.96 g

niedziela 2025-02-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.55 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; suma cukrów prostych: 72.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; Sól: 6.07 g

niedziela 2025-02-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2124.11 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 288.15 g; suma cukrów prostych: 70.89 g; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; Sól: 5.96 g

niedziela 2025-02-23 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski ze szczypiorkiem 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),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 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), Salatka z kapusty białej z groszkiem 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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, Szynka beszkidzka 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,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2091.30 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 282.75 g; suma cukrów prostych: 60.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.30 g; Sól: 6.19 g