

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-03-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 2szt , Galaretka drobiowa bez soli 50g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Marchewka baby z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron z mięsem i warzywami R 300g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sos pietruszkowy 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , salata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2482.18 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 88.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; suma cukrów prostych: 79.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; Sól: 6.61 g

<b>poniedziałek 2025-03-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Galaretka drobiowa bez soli 50g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 90g , Rukola 10g 1Por , Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Zupa pomidorowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ,	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), salata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2164.96 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 290.03 g; suma cukrów prostych: 61.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Sól: 5.45 g;

<b>poniedziałek 2025-03-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2482.18 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 88.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; suma cukrów prostych: 79.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; Sól: 6.61 g

<b>poniedziałek 2025-03-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2164.96 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 290.03 g; suma cukrów prostych: 61.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Sól: 5.45 g

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-10			Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Galaretkę drobiową bez soli 50g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ogórek zielony 90g, Rukola 10g, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,		Zupa pomidorowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,		chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g,	
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,				Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2208.96 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; suma cukrów prostych: 64.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; Sól: 5.98 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 2szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Koktajl truskawkowy bez cukru 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, LUB</b> ), Buraczki na ciepło 150g R 150g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 100g ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2237.18 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 289.22 g; suma cukrów prostych: 76.69 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; Sól: 6.02 g

wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z soczewicy bez soli 30g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mix sałat 10g 1Por, pomidor 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kasza gryczana 200g 1Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, LUB</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Buraczki z chrzanem 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2308.26 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 307.39 g; suma cukrów prostych: 69.45 g; Błonnik pokarmowy: 34.99 g; Sól: 5.47 g

wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2237.18 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 289.22 g; suma cukrów prostych: 76.69 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; Sól: 6.02 g

wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2308.26 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 307.39 g; suma cukrów prostych: 69.45 g; Błonnik pokarmowy: 34.99 g; Sól: 5.47 g

wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z soczewicy bez soli 30g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Mix sałat 10g, Orzechy włoskie 40g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kasza gryczana 200g 1Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, LUB</b> ), Sałatka z warzyw mieszanych R 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2252.39 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; suma cukrów prostych: 54.85 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; Sól: 5.45 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Połędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rukola 10g 1Por , Cukinia gotowana z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , budyń mleczny bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB</b> ), Pulpet drobiowo-warzywny 100g w sosie pomidorowym 100ml 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g , Ryba z warzywami w galarecie 100g ( <b>GLU, SKR, RYB, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2292.09 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 311.32 g; suma cukrów prostych: 90.16 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Sól: 5.53 g

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Rukola 10g 1Por , Pomidory koktajlowe 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), budyń mleczny bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB</b> ), Pulpet drobiowo-warzywny 100g w sosie pomidorowym 100ml 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z fasolki szparagowej 150 R 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , Kompot b/cukru 250ml	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Rządki białe 90g , Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2256.67 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; suma cukrów prostych: 82.99 g; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; Sól: 7.97 g

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2292.09 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 311.32 g; suma cukrów prostych: 90.16 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Sól: 5.53 g

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2256.67 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; suma cukrów prostych: 82.99 g; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; nSól: 7.97 g

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekoviła 1Por ( <b>MLE</b> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Polędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidory koktajlowe 50g, Rukola 10g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, budyń mleczny bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Pulpet drobiowo-warzywny 100g w sosie pomidorowym 100ml 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z fasolki szparagowej 150 R 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rzodkiew biała 90g,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2199.45 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 292.82 g; suma cukrów prostych: 60.73 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; Sól: 8.30 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 90g, Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Kisiel owocowy bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), GRYSIK 300g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Sos truskawkowy 100g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2156.62 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; suma cukrów prostych: 109.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; Sól: 5.68 g

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g 1Por, Mandarynka 100g 1Por, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), GRYSIK 300g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Sos truskawkowy 100g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka jarzynowa 100g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2368.16 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 335.56 g; suma cukrów prostych: 89.30 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Sól: 7.03 g;

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2156.62 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; suma cukrów prostych: 109.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; Sól: 5.68 g;

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2368.16 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 335.56 g; suma cukrów prostych: 89.30 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Sól: 7.03 g;

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Mix sałat 10g, Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), ogórek zielony 90g, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> ),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kasza pęczak z fasolą i warzywami 300g R 1Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa 100g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posilek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,
--------------------------------------	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2456.24 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 366.97 g; suma cukrów prostych: 66.26 g; Błonnik pokarmowy: 49.00 g; Sól: 7.02 g



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/c 250ml 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Dżemik 25g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, LUB</b> ), pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Dorsz gotowany bez soli 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Jarzyny po grecku DR 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2203.46 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; suma cukrów prostych: 110.40 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Sól: 4.37 g

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g 1Por, pomidor 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Dorsz gotowany bez soli 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2152.02 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; suma cukrów prostych: 97.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.10 g; Sól: 4.60 g

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2203.46 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; suma cukrów prostych: 110.40 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Sól: 4.37 g

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2152.02 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; suma cukrów prostych: 97.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.10 g; Sól: 4.60 g;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Mix sałat 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), herbata bez cukru 250ml ( <b>SEL, GOR</b> ),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Dorsz gotowany bez soli 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z jaj bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Papryka świeża 50g,
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g ( <b>SEZ</b> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2180.77 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 283.15 g; suma cukrów prostych: 63.62 g; Błonnik pokarmowy: 34.75 g; Sól: 4.88 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-03-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Rukola 10g 1Por, Jarzyny gotowane z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	ZUPA grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym 250g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z cukini 150g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2115.47 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 292.94 g; suma cukrów prostych: 68.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; Sól: 4.82 g

<b>sobota 2025-03-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Surówka z cukini 150g 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2212.48 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 291.65 g; suma cukrów prostych: 60.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; Sól: 4.67 g

<b>sobota 2025-03-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2115.47 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 292.94 g; suma cukrów prostych: 68.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; Sól: 4.82 g

<b>sobota 2025-03-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2212.48 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 291.65 g; suma cukrów prostych: 60.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; Sól: 4.67 g

<b>sobota 2025-03-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,	ZUPA grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym 250g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z cukini 150g 1Por, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2230.93 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 296.05 g; suma cukrów prostych: 60.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; Sól: 5.09 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-03-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Zupa mleczna z zacierką 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki z jabłkiem 150g 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Salatkę z kapusty pekińskiej z marchewką 50g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2251.83 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 313.87 g; suma cukrów prostych: 83.69 g; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; Sól: 5.91 g

<b>niedziela 2025-03-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Salatkę z kapusty czerwonej R 150g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kompot b/cukru 250ml 249ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ,	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), rzodkiewka 50g 1Por , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2142.86 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 279.97 g; suma cukrów prostych: 60.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; Sól: 5.51 g

<b>niedziela 2025-03-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2251.83 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 313.87 g; suma cukrów prostych: 83.69 g; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; Sól: 5.91 g

<b>niedziela 2025-03-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2142.86 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 279.97 g; suma cukrów prostych: 60.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; Sól: 5.51 g

<b>niedziela 2025-03-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Papryka świeża 50g , Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Salatkę z kapusty czerwonej R 150g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2092.10 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 288.48 g; suma cukrów prostych: 54.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Sól: 5.79 g;