

Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2025-04-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretki drobiowa bez soli 50g, Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g, Marchewka baby z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, SOS mięsno-pomidorowy 200g, ryż na sypko 200g 1Por, Cukinia gotowana z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2223.88 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 308.36 g; suma cukrów prostych: 77.16 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Sól: 4.89 g

poniedziałek 2025-04-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretki drobiowa bez soli 50g, Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g, ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Kompot b/cukru 250ml 250ml, Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, SOS mięsno-pomidorowy 200g, Ryż brązowy 200g 1Por, Surówka z selera i jabłka R 150g, Mus jabłko, truskawka	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g, Jajko 1szt. 1Por, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml,

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 2025-04-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2223.88 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 308.36 g; suma cukrów prostych: 77.16 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Sól: 4.89 g

poniedziałek 2025-04-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,

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 2025-04-14 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretki drobiowa bez soli 50g, Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g, Pestki Dyni 30g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, ogórek zielony 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, SOS mięsno-pomidorowy 200g, Ryż brązowy 200g 1Por, Surówka z selera i jabłka R 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g, Jajko 1szt. 1Por, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt,

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 2025-04-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g, Twaróg z koperkiem R 50g, pomidor b/s 90g, Mix sałat 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml, Koktajl truskawkowy 150g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por, Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g, Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g, Dynia gotowana z olejem 50g, Serek wiejski OSM Radomsko 100g, 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 2025-04-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g, Pasta z soczewicy bez soli 30g, Mix sałat 10g 1Por, pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml, Orzechy włoskie 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por, Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g, Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g, 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 2025-04-15 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 2025-04-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt,

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 2025-04-15 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g, Pasta z soczewicy bez soli 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Orzechy włoskie 30g, pomidor 90g, Mix sałat 10g, Kakao R b/cukru 250ml, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por, Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Surówka z kap. pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt, Kompot	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g, Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g, Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g,

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 2025-04-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por, bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g, Polędwica premium Cedrob 30g, Rukola 10g 1Por, Cukinia gotowana z olejem 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, budyń mleczny bez cukru 150g,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por, Pulpet gotowany drobiowy R 90g, Sos koperkowy 100ml R 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Marchewka zagęszczana R 150g,	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g, Szynka szkolna Bieleś 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2088.34 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; suma cukrów prostych: 85.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g; Sól: 9.70 g

środa 2025-04-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g, Polędwica premium Cedrob 30g, Rukola 10g 1Por, Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml, Pulpet gotowany drobiowy R 80g, Ziemniaki z ziołami 200g, Marchew z groszkiem 150g, Sos ogórkowy 100ml, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g, Rzodkiew biała 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2233.28 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; suma cukrów prostych: 73.42 g; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; Sól: 8.08 g;

środa 2025-04-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2088.34 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; suma cukrów prostych: 85.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g; Sól: 9.70 g

środa 2025-04-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2233.28 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; suma cukrów prostych: 73.42 g; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; Sól: 8.08 g

środa 2025-04-16 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
Bułka grahamka 1szt(1) 1Por, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Twarożek z truskawkami 50g, Polędwica premium Cedrob 30g, Pomidory koktajlowe 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml, Pulpet gotowany drobiowy R 90g, Ziemniaki z ziołami 200g, Surówka z marchwi R 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt, Rzodkiew biała 90g, Szynka szkolna Bieleś 30g,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2223.81 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 301.14 g; suma cukrów prostych: 61.21 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 2025-04-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 2szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g, Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli 50g, Bukiet jarzyn z olejem 90g, Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Kisiel owocowy bez cukru 150g,	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabiela 1Por, Makaron 220g z serem 75g i masłem 5g 1Por, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Marchewka zagęszczana R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g, Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2258.91 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 314.54 g; suma cukrów prostych: 85.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g Sól: 7.48 g

czwartek 2025-04-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g, Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g, ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml, Mandarynka 100g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt,	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabiela 1Por, Makaron 220g z serem 75g i masłem 5g 1Por, Surówka z marchwi R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	chleb żytni 80g, Chleb 40g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g, Sałatka jarzynowa 100g, herbata bez cukru 250ml, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2480.01 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 340.31 g; suma cukrów prostych: 71.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.20 g; Sól: 9.03 g

czwartek 2025-04-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2258.91 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 314.54 g; suma cukrów prostych: 85.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; Sól: 7.48 g

czwartek 2025-04-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2480.01 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 340.31 g; suma cukrów prostych: 71.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.20 g; Sól: 9.03 g

czwartek 2025-04-17 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Mix sałat 10g, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g, Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g, ogórek zielony 90g, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt, Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabiela 1Por, Makaron 220g z serem 75g i masłem 5g 1Por, Surówka z marchwi R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g, Sałatka jarzynowa 100g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2458.32 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; suma cukrów prostych: 63.06 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; Sól: 9.25 g

Jadłospisy dla oddziałów

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

piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 2szt, Dżemik 25g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g, Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, pomidor b/s 100g, Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml, Herbata bez cukru 250ml 1Por,	Bulion drobiowo-warzywny z jajkiem 250ml, Dorsz gotowany bez soli 90g, Ziemniaki z ziołami 200g, SOS cytrynowy 100ml 1Por, Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por, Kompot	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 50g, Twarożek z truskawkami 50g, brokuły gotowane z olejem 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.18 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 299.23 g; suma cukrów prostych: 101.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.61 g; Sól: 4.07 g;

piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 2szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g, Mix sałat 10g 1Por, pomidor 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Orzechy włoskie 30g,	Bulion drobiowo-warzywny z jajkiem 250ml, Dorsz gotowany 90g, SOS cytrynowy 100ml 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Ogórki zielone sałatka 150g, Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt,	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj bez soli 50g, Serek wiejski OSM Radomsko 50g, 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 2025-04-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.18 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 299.23 g; suma cukrów prostych: 101.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.61 g; Sól: 4.07 g

piątek 2025-04-18 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 2025-04-18 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 2szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g, Jajko 1szt. 1Por, pomidor 90g, Mix sałat 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Orzechy włoskie 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Bulion drobiowo-warzywny z jajkiem 250ml, Dorsz gotowany 90g, Ziemniaki z ziołami 200g, Ogórki zielone sałatka 150g, Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g, Pasta z jaj bez soli 50g, Papryka świeża 50g,
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g,

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 2025-04-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 50g, Rukola 10g 1Por, Jarzyny gotowane z olejem 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Zupa mleczna z makaronem R 250ml,	Zupa ryżowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Makaron z warzywami R 300g, Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt,	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g, pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.02 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; suma cukrów prostych: 65.91 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; Sól: 6.98 g

sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 2szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g, Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pestki Dyni 30g,	Zupa ryżowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Makaron z warzywami R 300g, Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g, pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.75 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 293.17 g; suma cukrów prostych: 53.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; Sól: 7.45 g

sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.02 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; suma cukrów prostych: 65.91 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; Sól: 6.98 g

sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.75 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 293.17 g; suma cukrów prostych: 53.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; Sól: 7.45 g

sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 2szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Pestki Dyni 30g, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g, Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por,	Zupa ryżowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por, Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt,	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g, pomidor 50g, Maślanka 150ml,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.63 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 300.61 g; suma cukrów prostych: 49.30 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Sól: 7.16 g

Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g, Serek wiejski z koperkiem 50g, kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Wafle ryżowe 30g, Zupa mleczna z zacierką 250ml,	Rosół z lanym ciastem R 1Por, Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, szpinak gotowany 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g, Szynka beszkidzka Bieleśz 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.38 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 288.25 g; suma cukrów prostych: 66.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; Sól: 5.88 g

niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g, Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Sos chrzanowy 100ml, Sałatka z kapusty białej z groszkiem 150g, Mus jabłko,	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g, Szynka beszkidzka Bieleśz 30g, rzodkiewka 50g 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.84 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 280.85 g; suma cukrów prostych: 65.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sól: 5.79 g

niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.38 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 288.25 g; suma cukrów prostych: 66.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; Sól: 5.88 g

niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.84 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 280.85 g; suma cukrów prostych: 65.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sól: 5.79 g

niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g, Szynka szkolna Bieleśz 30g, Papryka świeża 90g, Słonecznik, nasiona 30g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Bitka drobiowa gotowana 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Sałatka z kapusty białej z groszkiem 150g, Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beszkidzka Bieleśz 30g, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por,
		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