

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , Kielbaska biała delikatesowa 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), pomidor b/s 90g , Roszponka 10g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE),	Kluski śląskie 200g 1Por (JAJ), Rosół z makaronem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90Por (GLU, SEL, GOR), Brokuły gotowane 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ,	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Pieczeń z warzywami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.71 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; suma cukrów prostych: 66.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; Sól: 7.50 g

poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Kielbaska biała delikatesowa 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), pomidor b/s 90g , Roszponka 10g , Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Rosół z makaronem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90Por (GLU, SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt , Brokuły gotowane 150g , Kluski śląskie 200g 1Por (JAJ),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pieczeń z warzywami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; suma cukrów prostych: 54.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; Sól: 7.39 g

poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.71 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; suma cukrów prostych: 66.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; Sól: 7.50 g

poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; suma cukrów prostych: 54.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; Sól: 7.39 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-04-21		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Kielbaska biała delikatesowa 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Polędwica wieśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor 90g, Roszponka 10g, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Rosół z makaronem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90Por (GLU, SEL, GOR), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2265.83 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; suma cukrów prostych: 61.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.40 g; Sól: 6.52 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt, 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, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Koktajl truskawkowy bez cukru 150g (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kasza jęczmienna 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU, SEL, GOR), Sos koperkowy	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 (MLE), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 100g (MLE),

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 2025-04-22 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, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Kakao R b/cukru 250ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kasza gryczana 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Buraczki z chrzanem 150g (GLU, ORZ),	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 (MLE), 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 2025-04-22 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 2025-04-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

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 2025-04-22 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), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), pomidor 90g, Mix sałat 10g, Orzechy włoskie 40g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kasza gryczana 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sałatka z warzyw mieszanych R 150g,	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 (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),

Jadłospisy dla oddziałów

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

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 ; Sól: 5.45g

Jadłospisy dla oddziałów

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

środa 2025-04-23 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), Połędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g 1Por , Cukinia gotowana z olejem 90g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por , budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Pulpet drobiowo-warzywny 100g w sosie pomidorowym 100ml 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Salátka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g , Ryba z warzywami w galarecie 100g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ),

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 2025-04-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Rukola 10g 1Por , Pomidory koktajlowe 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Pulpet drobiowo-warzywny 100g w sosie pomidorowym 100ml 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salátka z fasolki szparagowej 150 R 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g , Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 2025-04-23 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]: 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 2025-04-23 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]: 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 2025-04-23 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

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

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 2025-04-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Bukiet jarzyn z olejem 90g, 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),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), GRYSIK 300g 1Por (GLU, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Sos truskawkowy 100g (GLU, SOJ, MLE),	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 b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),

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 2025-04-24 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, Mandarynka 100g 1Por, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), GRYSIK 300g 1Por (GLU, MLE), Sos truskawkowy 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka jarzynowa 100g (SEL), Herbata bez cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),

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 2025-04-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

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 2025-04-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

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 2025-04-24 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Mix sałat 10g, Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), ogórek zielony 90g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kasza pęczak z fasolą i warzywami 300g R 1Por (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłkowy	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),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek 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 2025-04-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Dżemik 25g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, ŁUB), pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Jarzyny po grecku DR 150g (GLU, SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml	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 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 2025-04-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, 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),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus	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]: 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 2025-04-25 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 2025-04-25 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 2025-04-25 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g, Mix sałat 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), herbata bez cukru 250ml (SEL, GOR),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt	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: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.42 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 292.15 g; suma cukrów prostych: 72.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; Sól: 4.97 g

Jadłospisy dla oddziałów

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

sobota 2025-04-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska 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 250ml (GLU, JAJ, MLE),	ZUPA grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z cukini 150g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (GLU,	Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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

sobota 2025-04-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska 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), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Surówka z cukini 150g 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Mus	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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

sobota 2025-04-26 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]: 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

sobota 2025-04-26 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]: 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

sobota 2025-04-26 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Szyńska drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Surówka z cukini	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

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

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
niedziela 2025-04-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z koperkiem 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Zupa mleczna z zacierką 250ml (GLU, JAJ, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Szyńska beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka 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

niedziela 2025-04-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),	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), Szyńska beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), rzodkiewka 50g 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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

niedziela 2025-04-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
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

niedziela 2025-04-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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

niedziela 2025-04-27 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), Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

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