

## Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2025-05-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 2szt, Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</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 grysikowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Makaron z sosem bolońskim 400g 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 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, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2331.73 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; suma cukrów prostych: 77.31 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; Sól: 7.88 g

poniedziałek 2025-05-05 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, Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</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 grysikowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Makaron z sosem bolońskim 400g 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,	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2190.21 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 286.25 g; suma cukrów prostych: 61.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Sól: 7.81 g

poniedziałek 2025-05-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2331.73 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; suma cukrów prostych: 77.31 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; Sód: 2797.14 mg; Sól: 7.88 g; Potas: 3577.23 mg; Magnez: 311.10 mg; Wapń: 847.95 mg; Witamina C: 70.86 mg; Witamina E: 18.16 mg; Żelazo: 10.55 mg; Witamina B12: 3.59 mg;

poniedziałek 2025-05-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2190.21 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 286.25 g; suma cukrów prostych: 61.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Sól: 7.81 g

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-05-05			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> ), Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</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 grysikowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Makaron z sosem bolońskim 400g 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 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko,		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]: 2272.03 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 301.63 g; suma cukrów prostych: 64.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; Sól: 7.73 g

## Jadłospisy dla oddziałów

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

wtorek 2025-05-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 2szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</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 kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 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> ), Buraczki na ciepło 150g R 150g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Sos koperkowy 100ml R	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 rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2029.96 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 268.61 g; suma cukrów prostych: 78.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; Sól: 8.05 g

wtorek 2025-05-06 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 sopocka Bieleś 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 kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Roladka z kurczaka nadziewana pieczarkami 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z kapusty białej 150g 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus	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 rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2089.92 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g; suma cukrów prostych: 67.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.87 g; Sól: 7.38 g

wtorek 2025-05-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Mus march/ban/jab. 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2029.96 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 268.61 g; suma cukrów prostych: 78.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; Sól: 8.05 g

wtorek 2025-05-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Mus march/ban/jab. 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2089.92 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g; suma cukrów prostych: 67.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.87 g; Sól: 7.38 g

wtorek 2025-05-06 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bielesz 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 kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Roladka z kurczaka nadziewana pieczarkami 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej 150g 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2154.97 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 282.36 g; suma cukrów prostych: 64.02 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; Sól: 7.65 g

## Jadłospisy dla oddziałów

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

środa 2025-05-07 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 , Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), Polędwica 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 zacierką 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet drobiowy gotowany 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka 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, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2423.22 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; suma cukrów prostych: 91.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; Sól: 6.18 g

środa 2025-05-07 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 , Polędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Twaróg z koperkiem R 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 koperkowa z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Zraz drobiowy 90g duszony w sosie węgierskim 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kasza gryczana 200g 1Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, ŁUB</b> ), Sałatka z fasolki szparagowej 150 R 150g ( <b>GLU, ORZ</b> ,	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka szkolna Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 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]: 2388.34 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; suma cukrów prostych: 81.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; Sól: 7.94 g

środa 2025-05-07 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]: 2423.22 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; suma cukrów prostych: 91.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; Sól: 6.18 g

środa 2025-05-07 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]: 2388.34 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; suma cukrów prostych: 81.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; Sól: 7.94 g

środa 2025-05-07 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)	
---	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Bulka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Twaróg z koperkiem R 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 koperkowa z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Zraz drobiowy 100g duszony w sosie węgierskim 150ml 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kasza gryczana 200g 1Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, ŁUB</b> ), Sałatka z fasolki szparagowej 150 R 150g ( <b>GLU, ORZ,</b>	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 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,
<b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2420.29 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 312.29 g; suma cukrów prostych: 59.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Sól: 8.87 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-05-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Dynia gotowana 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> ), Ryż na mleku 200g z musem jabłkowym 100g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), bukiet jarzyn 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 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, Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 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]: 2152.57 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; suma cukrów prostych: 110.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Sól: 5.18 g

<b>czwartek 2025-05-08</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, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 60g, 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> ), Ryż na mleku 200g z musem jabłkowym 100g 1Por ( <b>GLU, MLE</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, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka jarzynowa 100g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2452.78 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 352.90 g; suma cukrów prostych: 92.99 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g; Sól: 6.96 g

<b>czwartek 2025-05-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2152.57 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; suma cukrów prostych: 110.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Sól: 5.18 g

<b>czwartek 2025-05-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2452.78 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 352.90 g; suma cukrów prostych: 92.99 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g; Sól: 6.96 g

<b>czwartek 2025-05-08</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, Mix sałat 10g, Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Polędwica wiśniowa Bieleś 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 jęczmienna z warzywami 300g 1Por ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ), bukiet jarzyn 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa 100g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g 1Por ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,
---	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2284.06 kcal; Białko ogółem: 71.50 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; suma cukrów prostych: 60.14 g; Błonnik pokarmowy: 42.65 g; Sól: 6.66 g



## Jadłospisy dla oddziałów

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

piątek 2025-05-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/c 250ml R 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, ŁUB</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	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2210.59 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 333.80 g; suma cukrów prostych: 110.33 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Sól: 4.17 g

piątek 2025-05-09 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> ), Sałatka z ogórków zielonych 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kompot	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokulem b.soli (ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2069.21 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 305.29 g; suma cukrów prostych: 95.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; Sól: 6.30 g

piątek 2025-05-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2210.59 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 333.80 g; suma cukrów prostych: 110.33 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Sól: 4.17 g

piątek 2025-05-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2069.21 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 305.29 g; suma cukrów prostych: 95.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; Sól: 6.30 g

piątek 2025-05-09 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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> ), Sałatka z ogórków zielonych 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli (ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g,
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2024.61 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 288.39 g; suma cukrów prostych: 70.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; Sól: 6.66 g

## Jadłospisy dla oddziałów

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

sobota 2025-05-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska 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 drobiowo-warzywny 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> ), szpinak gotowany 150g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Mus jabłko,	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]: 2030.49 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 275.27 g; suma cukrów prostych: 57.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sól: 4.67 g

sobota 2025-05-10 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, Szyńska 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 pieczarkowa bez soli 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Fasolka po bretońsku R 300g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB</b> ), Surówka z cukini 150g 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko,	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> ), Ogórki zielone sałatka 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2371.11 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 83.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; suma cukrów prostych: 59.56 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; Sól: 6.99 g

sobota 2025-05-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2030.49 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 275.27 g; suma cukrów prostych: 57.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sól: 4.67 g

sobota 2025-05-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2371.11 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 83.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; suma cukrów prostych: 59.56 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; Sól: 6.99 g

sobota 2025-05-10 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
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> ), Szyńska 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 pieczarkowa bez soli 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Fasolka po bretońsku R 300g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB</b> ), Surówka z cukini 150g 1Por, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),	Ogórki zielone sałatka 50g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</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**

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2187.66 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 273.94 g; suma cukrów prostych: 55.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.76 g Sól: 7.29 g

## Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2025-05-11 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 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> ), Brokuły gotowane 150g, Kompot b/cukru 250ml	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 beszkidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2157.24 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; suma cukrów prostych: 68.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Sól: 7.15 g

niedziela 2025-05-11 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, Szynka szkolna Bieleśz 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> ), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <b>MLE, SEL</b> ), Szynka beszkidzka Bieleśz 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]: 2138.29 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 282.87 g; suma cukrów prostych: 60.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; Sól: 5.48 g

niedziela 2025-05-11 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2157.24 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; suma cukrów prostych: 68.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Sól: 7.15 g

niedziela 2025-05-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
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]: 2138.29 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 282.87 g; suma cukrów prostych: 60.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; Sól: 5.48 g

niedziela 2025-05-11 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bieleśz 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> ), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beszkidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 60g ( <b>MLE, SEL</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]: 2096.92 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 292.41 g; suma cukrów prostych: 54.85 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; Sól: 5.76 g