

## Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2025-06-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 2szt , Szyńska beszkidzka 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 na wywarze drobiowo-warzywnym 250g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</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 , Szyńska dębowa drobiowa NikPol 30g , 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]: 2377.54 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; suma cukrów prostych: 78.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sól: 6.55 g;

poniedziałek 2025-06-30 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 na wywarze drobiowo-warzywnym 250g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</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, truskawka 120g Agiberia 1szt ,	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szyńska dębowa drobiowa NikPol 30g , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2269.34 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; suma cukrów prostych: 63.94 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; Sól: 5.75 g;

poniedziałek 2025-06-30 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]: 2377.54 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; suma cukrów prostych: 78.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sól: 6.55 g;

poniedziałek 2025-06-30 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]: 2269.34 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; suma cukrów prostych: 63.94 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; Sól: 5.75 g;

poniedziałek 2025-06-30 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 na wywarze drobiowo-warzywnym 250g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</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 ,	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]: 2360.16 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; suma cukrów prostych: 66.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.23 g; Sól: 5.68 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-07-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 2szt , Połędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g , Mix sałat 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Koktajl truskawkowy bez cukru 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Roladka z kurczaka ze szpinakiem i twarogiem 90g w sosie własnym 100ml 1Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</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> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Dynia gotowana z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2118.34 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 273.15 g; suma cukrów prostych: 74.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; Sól: 5.46 g;

<b>wtorek 2025-07-01</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 , Połędwica 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 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Roladka z kurczaka 90g nadziewana pieczarkami w sosie własnym 100 ml 1Por ( <b>GLU, JAJ, MLE, 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 jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2157.94 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 286.71 g; suma cukrów prostych: 62.34 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; Sól: 5.25 g;

<b>wtorek 2025-07-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2118.34 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 273.15 g; suma cukrów prostych: 74.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; Sól: 5.46 g;

<b>wtorek 2025-07-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2157.94 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 286.71 g; suma cukrów prostych: 62.34 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; Sól: 5.25 g;

<b>wtorek 2025-07-01</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 , Połędwica 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> ), 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 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Roladka z kurczaka 90g nadziewana pieczarkami w sosie własnym 100 ml 1Por ( <b>GLU, JAJ, MLE, 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 jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>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]: 2299.64 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 303.41 g; suma cukrów prostych: 64.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.05 g; Sól: 5.53 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

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

środa 2025-07-02 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> ), Kurczak gotowany Korona 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> ),	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 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, LUB</b> ), Zielona sałata z sosem winogret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , sos brokułowy 100g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ),	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> ), Szyńska szkolna Bieleś 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]: 2196.79 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 297.81 g; suma cukrów prostych: 80.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; Sól: 6.10 g;

środa 2025-07-02 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 , Kurczak gotowany Korona 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, LUB</b> ), Sałatka z fasolki szparagowej 150 R 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , Kompot b/cukru	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńska szkolna Bieleś 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]: 2404.26 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 335.77 g; suma cukrów prostych: 81.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; Sól: 8.06 g;

środa 2025-07-02 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]: 2196.79 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 297.81 g; suma cukrów prostych: 80.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; Sól: 6.10 g;

środa 2025-07-02 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]: 2404.26 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 335.77 g; suma cukrów prostych: 81.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; Sól: 8.06 g;

środa 2025-07-02 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
Bułka 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> ), Kurczak gotowany Korona 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 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, LUB</b> ), Sałatka z fasolki szparagowej 150 R 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńska 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 ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2347.04 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 311.80 g; suma cukrów prostych: 59.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Sól: 8.39 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

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

czwartek 2025-07-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica wiśniowa Bieleśz 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, Połędwica sopocka Bieleśz 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]: 2141.77 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; suma cukrów prostych: 108.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; Sól: 5.18 g;

czwartek 2025-07-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g 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> ), bukiet jarzyn 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> ), Połędwica sopocka Bieleśz 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]: 2305.10 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; suma cukrów prostych: 86.15 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sól: 6.58 g;

czwartek 2025-07-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2141.77 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; suma cukrów prostych: 108.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; Sól: 5.18 g;

czwartek 2025-07-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2305.10 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; suma cukrów prostych: 86.15 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sól: 6.58 g;

czwartek 2025-07-03 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Mix sałat 10g, Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), ogórek zielony 90g, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> ),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kasza pęczak z fasolą i warzywami 300g R 1Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), bukiet jarzyn 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa 100g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2342.51 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; suma cukrów prostych: 58.22 g; Błonnik pokarmowy: 48.98 g; Sól: 6.66 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

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

piątek 2025-07-04 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 makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), pomidor b/s 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Dorsz gotowany bez soli 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Jarzyny po grecku DR 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2145.23 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; suma cukrów prostych: 107.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; Sól: 4.33 g;

piątek 2025-07-04 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 b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ,	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z jaj 50g ( <b>JAJ, S02</b> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2134.98 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 304.28 g; suma cukrów prostych: 94.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sól: 7.18 g;

piątek 2025-07-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2145.23 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; suma cukrów prostych: 107.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; Sól: 4.33 g;

piątek 2025-07-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2134.98 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 304.28 g; suma cukrów prostych: 94.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sól: 7.18 g;

piątek 2025-07-04 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, truskawka Agiberia 100g 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta z jaj 50g ( <b>JAJ, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2090.38 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 287.38 g; suma cukrów prostych: 69.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Sól: 7.55 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

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

sobota 2025-07-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa Bieleśz 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, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2041.03 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 276.32 g; suma cukrów prostych: 57.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sól: 4.60 g;

sobota 2025-07-05 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 , Szynka drobiowa Bieleśz 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> ),	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> ), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), Surówka z cukini 150g 1Por , 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]: 2208.19 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; suma cukrów prostych: 52.58 g; Błonnik pokarmowy: 39.53 g; Sól: 7.48 g;

sobota 2025-07-05 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]: 2041.03 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 276.32 g; suma cukrów prostych: 57.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sól: 4.60 g;

sobota 2025-07-05 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]: 2208.19 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; suma cukrów prostych: 52.58 g; Błonnik pokarmowy: 39.53 g; Sól: 7.48 g;

sobota 2025-07-05 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> ), Szynka drobiowa Bieleśz 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 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> ), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), Surówka z cukini 150g 1Por , Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</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 ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2202.40 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 301.90 g; suma cukrów prostych: 50.79 g; Błonnik pokarmowy: 37.78 g; Sól: 7.82 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2025-07-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Wafle ryżowe 30g ( <b>SEZ</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> ), brokuly gotowane z olejem 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Salatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2151.54 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 257.76 g; suma cukrów prostych: 58.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; Sól: 5.42 g;

niedziela 2025-07-06 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 , Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z zacierką 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</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> ), Salatka z kapusty czerwonej R 150g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kompot b/cukru 250ml	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <b>MLE, SEL</b> ), Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2393.29 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; suma cukrów prostych: 71.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; Sól: 5.75 g;

niedziela 2025-07-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2151.54 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 257.76 g; suma cukrów prostych: 58.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; Sól: 5.42 g;

niedziela 2025-07-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2393.29 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; suma cukrów prostych: 71.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; Sól: 5.75 g;

niedziela 2025-07-06 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 Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Papryka świeża 50g , Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z zacierką 250ml ( <b>GLU, JAJ, 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> ), Salatka z kapusty czerwonej R 150g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru	chleb żytni 140g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 60g ( <b>MLE, SEL</b> ), rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2206.42 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 325.44 g; suma cukrów prostych: 58.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; Sól: 5.92 g;