

Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2025-07-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńska beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Marchewka baby z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), ryż na sypko 200g 1Por (GLU), kalafior gotowany z olejem 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko,	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńska dębowa drobiowa NikPol 30g , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 100g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.23 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 325.20 g; suma cukrów prostych: 75.15 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sól: 6.44 g;

poniedziałek 2025-07-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), ogórek zielony 90g , Rukola 10g 1Por , Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szyńska dębowa drobiowa NikPol 30g , Sałatka z kapusty pekińskiej 50g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2187.37 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g; suma cukrów prostych: 56.97 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; Sól: 5.76 g;

poniedziałek 2025-07-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.23 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 325.20 g; suma cukrów prostych: 75.15 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sól: 6.44 g;

poniedziałek 2025-07-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2187.37 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g; suma cukrów prostych: 56.97 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; Sól: 5.76 g;

poniedziałek 2025-07-07 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Kalafior z bułką tartą 150g 1Por (GLU, MLE), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ,	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szyńska dębowa drobiowa NikPol 30g , Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml (MLE),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2214.75 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; suma cukrów prostych: 57.48 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Sól: 6.23 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor b/s 90g , Mix sałat 10g 1Por , Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Koktajl truskawkowy 150g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SEL), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salátka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka drobiowa Bieleśz 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 100g (MLE), Herbata b/cukru 250ml 0Por , Dynia gotowana z olejem 50g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2115.03 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 256.13 g; suma cukrów prostych: 77.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; Sól: 5.87 g;

wtorek 2025-07-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopocka Bieleśz 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 , Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SEL), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salátka z kapusty pekińskiej 150g , Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka drobiowa Bieleśz 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]: 2079.33 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 261.24 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sól: 5.89 g;

wtorek 2025-07-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2115.03 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 256.13 g; suma cukrów prostych: 77.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; Sól: 5.87 g;

wtorek 2025-07-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.33 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 261.24 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sól: 5.89 g;

wtorek 2025-07-08 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopocka Bieleśz 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), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), pomidor 90g , Mix sałat 10g , Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SEL), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salátka z kapusty pekińskiej 150g , Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka drobiowa Bieleśz 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (MLE), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g (SEZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.68 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 273.94 g; suma cukrów prostych: 51.66 g; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; Sól: 6.18 g;

Jadłospisy dla oddziałów

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

środa 2025-07-09 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, Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Kurczak gotowany Korona 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g 1Por, Cukinia gotowana z olejem 90g (SEL), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Płatki owsiane na mleku z jabłkiem 150g 1Por (GLU, MLE),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Budyń półmięśny drobiowy gotowany 100g 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Marchewka baby 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g (MLE), Szyńska szkolna Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.06 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 332.34 g; suma cukrów prostych: 91.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Sól: 5.74 g;

środa 2025-07-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Kurczak gotowany Korona 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g 1Por, Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.97 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 296.01 g; suma cukrów prostych: 69.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sól: 7.58 g;

środa 2025-07-09 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]: 2248.06 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 332.34 g; suma cukrów prostych: 91.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Sól: 5.74 g;

środa 2025-07-09 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]: 2205.97 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 296.01 g; suma cukrów prostych: 69.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sól: 7.58 g;

środa 2025-07-09 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
Bułka grahamka 1szt (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Kurczak gotowany Korona 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidory koktajlowe 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g (MLE), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 90g, Szyńska szkolna Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jajko 1szt. 1Por (JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2150.22 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 266.27 g; suma cukrów prostych: 47.99 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; Sól: 7.80 g;

Jadłospisy dla oddziałów

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

czwartek 2025-07-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Bukiet jarzyn z olejem 90g, Mix салат 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),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.16 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; suma cukrów prostych: 93.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Sól: 5.51 g;

czwartek 2025-07-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), ogórek zielony 90g, Mix салат 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), arbus 100g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Jaja 2szt w sosie musztardowym 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewka zagełuszczana R 100g (GLU, SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),	chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Sałatka jarzynowa 100g (SEL), herbata bez cukru 250ml (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.58 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; suma cukrów prostych: 66.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; Sól: 7.11 g;

czwartek 2025-07-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: arbus 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.16 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; suma cukrów prostych: 93.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Sól: 5.51 g;

czwartek 2025-07-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.58 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; suma cukrów prostych: 66.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; Sól: 7.11 g;

czwartek 2025-07-10 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Mix салат 10g, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), ogórek zielony 90g, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Jaja 2 szt w sosie koperkowym 100 ml 1Por (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Sałatka jarzynowa 100g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2276.33 kcal; Białko ogółem: 74.80 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 316.09 g; suma cukrów prostych: 66.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy dla oddziałów

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

piątek 2025-07-11 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , Dżemik 25g 1Por , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Mix sałat 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), pomidor b/s 100g , Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Herbata bez cukru 250ml 1Por ,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS cytrynowy 100ml 1Por (GLU, MLE), Buraczki z jabłkiem 150g 150g , Kompot	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), brokuły gotowane z olejem 100g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2420.46 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 356.85 g; suma cukrów prostych: 121.44 g; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; Sól: 4.35 g;

piątek 2025-07-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , 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),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Dorsz gotowany 90g (MLE), SOS cytrynowy 100ml 1Por (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (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 , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.66 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 330.75 g; suma cukrów prostych: 95.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; Sól: 4.52 g;

piątek 2025-07-11 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2420.46 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 356.85 g; suma cukrów prostych: 121.44 g; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; Sól: 4.35 g;

piątek 2025-07-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.66 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 330.75 g; suma cukrów prostych: 95.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; Sól: 4.52 g;

piątek 2025-07-11 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , 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 b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Dorsz gotowany 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	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: Wafle ryżowe 35g (SEZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2251.76 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 290.58 g; suma cukrów prostych: 58.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; Sól: 4.72 g;

Jadłospisy dla oddziałów

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

sobota 2025-07-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana 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 R 250ml (GLU, JAJ, MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z warzywami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Kasza jęczmienna 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por , Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), 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 , Maślanka 150ml (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.88 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 301.91 g; suma cukrów prostych: 66.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; Sól: 4.80 g;

sobota 2025-07-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , Szynka drobiowa gotowana 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),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), kasza pęczak 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE, S02), Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g , Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	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 , Maślanka 150ml (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2210.06 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; suma cukrów prostych: 53.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; Sól: 4.59 g;

sobota 2025-07-12 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]: 2205.88 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 301.91 g; suma cukrów prostych: 66.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; Sól: 4.80 g;

sobota 2025-07-12 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]: 2210.06 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; suma cukrów prostych: 53.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; Sól: 4.59 g;

sobota 2025-07-12 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Szynka drobiowa gotowana 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 90g , Rukola 10g 1Por ,	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), kasza pęczak 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g , Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g , Maślanka 150ml (MLE),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2194.74 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 289.47 g; suma cukrów prostych: 49.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.08 g; Sól: 4.93 g;

Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2025-07-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z koperkiem 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Wafle ryżowe 30g (SEZ), Zupa mleczna z zacierką 250ml (GLU, JAJ, MLE),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), szpinak gotowany 150g (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Salátka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.25 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 292.15 g; suma cukrów prostych: 70.01 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; Sól: 6.05 g;

niedziela 2025-07-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (MLE), Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE, S02), Salátka z kapusty białej z groszkiem 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru	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), Szynka 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]: 2106.71 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 284.75 g; suma cukrów prostych: 68.89 g; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; Sól: 5.96 g;

niedziela 2025-07-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.25 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 292.15 g; suma cukrów prostych: 70.01 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; Sól: 6.05 g;

niedziela 2025-07-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2106.71 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 284.75 g; suma cukrów prostych: 68.89 g; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; Sól: 5.96 g;

niedziela 2025-07-13 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), Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 90g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salátka z kapusty białej z groszkiem 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2091.30 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 282.75 g; suma cukrów prostych: 60.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.30 g; Sól: 6.19 g;