

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/c 250ml R 1Por, Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Twaróg półtłusty Milko 50g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g, pomidor b/s 90g,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g, Cukinia gotowana 50g, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> )

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2349.10 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 330.65 g; suma cukrów prostych: 87.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g Sól: 5.28 g

<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Milko 50g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <b>MLE</b> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2365.70 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; suma cukrów prostych: 85.33 g; Błonnik pokarmowy: 37.73 g, Sól: 5.33 g;

<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy</b>		
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2349.10 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 330.65 g; suma cukrów prostych: 87.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; Sól: 5.28 g;

<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy</b>		
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2365.70 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; suma cukrów prostych: 85.33 g; Błonnik pokarmowy: 37.73 g, Sól: 5.33 g

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-29			Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta z fasoli R 30g , Twaróg półtłusty Milko 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g , Roszponka 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Płatki owsiane na wodzie 50g 1Por ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>RYB,</b> <b>MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 100g , Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g , Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> <b>GOR, S02</b> ),			
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 1szt ,			

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2356.87 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; suma cukrów prostych: 48.84 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g, Sól: 5.64 g