

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), mus z dyni 100g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 300ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Makaron z mięsem i warzywami R 300g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z marchwi R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 30g, kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2360.78 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; suma cukrów prostych: 83.18 g; Błonnik pokarmowy: 34.90 g; Sól: 4.90 g

poniedziałek 2024-05-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twarożek z chrzanem 50g (MLE, S02), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 50g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2249.09 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 290.97 g; suma cukrów prostych: 63.21 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; Sól: 6.75 g

poniedziałek 2024-05-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2360.78 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; suma cukrów prostych: 83.18 g; Błonnik pokarmowy: 34.90 g; Sól: 4.90 g

poniedziałek 2024-05-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2249.09 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 290.97 g; suma cukrów prostych: 63.21 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; Sól: 6.75 g

poniedziałek 2024-05-13 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z chrzanem 50g (MLE, S02), Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka dębowa drobiowa NikPol 30g, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2280.52 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 289.78 g; suma cukrów prostych: 52.27 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; Sól: 6.68 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), budyń mleczny b/c 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE)	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 0Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2239.62 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; suma cukrów prostych: 96.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; Sól: 4.97 g

wtorek 2024-05-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku R 30g (SEL, GOR), Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z rzodkwi białej R 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2285.98 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 297.57 g; suma cukrów prostych: 81.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; Sól: 5.69 g

wtorek 2024-05-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2239.62 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; suma cukrów prostych: 96.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; Sól: 4.97 g

wtorek 2024-05-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2285.98 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 297.57 g; suma cukrów prostych: 81.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; Sól: 5.69 g

wtorek 2024-05-14 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku R 30g (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), pomidor 90g, Roszponka 10g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z rzodkwi białej R 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2360.28 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 304.72 g; suma cukrów prostych: 74.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; Sól: 6.07 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <i>GLU</i> ), bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Szynka beskidzka Bielez 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Rukola 10g 1Por, Marchewka gotowana 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Buraczki na zimno R 150g 150g ( <i>SEL, GOR</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ),	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka szkolna Bielez 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), pomidor b/s 50g, Salatką z rybą gotowaną 100g 100g ( <i>GLU, SKR, RYB</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2365.80 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; suma cukrów prostych: 84.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; Sól: 5.81 g

środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <i>GLU</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Szynka beskidzka Bielez 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Sos chrzanowy 100ml ( <i>GLU, MLE, S02</i> ), Buraczki na zimno R 150g 150g ( <i>SEL, GOR</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bielez 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <i>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2271.58 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; suma cukrów prostych: 71.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; Sól: 8.02 g

środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2365.80 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; suma cukrów prostych: 84.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; Sól: 5.81 g

środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2271.58 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; suma cukrów prostych: 71.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; Sól: 8.02 g

środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <i>GLU</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Szynka beskidzka Bielez 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Papryka świeża 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Sos chrzanowy 100ml ( <i>GLU, MLE, S02</i> ), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <i>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), pomidor 50g,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2288.87 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 82.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 307.84 g; suma cukrów prostych: 58.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Sól: 7.34 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Cukinia gotowana 90g ( <i>SEL</i> ), Roszponka 10g , Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Grysik z masłem i cynamonem R 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <i>SEL, GOR</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ),	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopočka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <i>MLE</i> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2234.82 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; suma cukrów prostych: 81.23 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; Sól: 5.11 g

<b>czwartek 2024-05-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g , ogórek zielony 90g , Roszponka 10g 1Por , Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Pomarańcza 100g 1szt , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Pestki Dyni 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ),	Barszcz z fasolą R 250ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Grysik z masłem i cynamonem R 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <i>SEL, GOR</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ),	chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopočka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <i>MLE, SEL</i> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , herbata b/c 250ml ( <i>SEL, GOR</i> ), Serek wiejski 100g ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2254.40 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 305.20 g; suma cukrów prostych: 81.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.07 g; Sól: 5.92 g

<b>czwartek 2024-05-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2234.82 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; suma cukrów prostych: 81.23 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; Sól: 5.11 g

<b>czwartek 2024-05-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2254.40 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 305.20 g; suma cukrów prostych: 81.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.07 g; Sól: 5.92 g

<b>czwartek 2024-05-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)</b>		
chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Roszponka 10g , Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , ogórek zielony 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Pestki Dyni 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Ryż brązowy z fasolą i warzywami 1Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</i> ), Surówka bułgarska z papryką 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ),	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopočka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <i>MLE, SEL</i> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Serek wiejski 50g ( <i>MLE</i> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2269.05 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 316.61 g; suma cukrów prostych: 63.47 g; Błonnik pokarmowy: 43.78 g; Sól: 5.77 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Roszponka 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), pomidor b/s 90g , Galaretkę owocowa 150g ( <i>GLU, GOR</i> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Miruna gotowana 90g ( <i>SKR, RYB, MLE</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), Marchewka zagęszczana R 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ),	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Cukinia gotowana z olejem 50g ( <i>SEL</i> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2190.92 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; suma cukrów prostych: 83.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; Sól: 5.37 g

piątek 2024-05-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta z fasoli R 30g ( <i>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</i> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ), Roszponka 10g 1Por , pomidor 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Orzechy włoskie 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Miruna gotowana 90g ( <i>SKR, RYB, MLE</i> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2430.91 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; suma cukrów prostych: 90.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.91 g; Sól: 5.81 g

piątek 2024-05-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2190.92 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; suma cukrów prostych: 83.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; Sól: 5.37 g

piątek 2024-05-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2430.91 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; suma cukrów prostych: 90.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.91 g; Sól: 5.81 g

piątek 2024-05-17 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta z fasoli R 30g ( <i>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</i> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ), pomidor 90g , Roszponka 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Orzechy włoskie 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Miruna gotowana 90g ( <i>SKR, RYB, MLE</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 50g , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <i>SEL</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2323.31 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 317.81 g; suma cukrów prostych: 61.82 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; Sól: 6.15 g



## Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2024-05-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g ( <i>MLE</i> ), kalafior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Płatki owsiane na wodzie z jabłkiem(1) 1Por ( <i>GLU</i> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Buraczki z jabłkiem 150g 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ),	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Mus marchewkowy 50g , Salátka ryżowa z brokulem i wędliną DR 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2334.13 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; suma cukrów prostych: 88.07 g; Błonnik pokarmowy: 40.61 g; Sól: 5.72 g

niedziela 2024-05-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek wiejski z pomidorem 50g ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Salátka z kapusty czerwonej R 150g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Kompot b/cukru 250ml 249ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ),	Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <i>MLE</i> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ), ogórek kiszony 50g , Salátka ryżowa z brokulem i wędliną R 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2197.20 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 293.18 g; suma cukrów prostych: 62.61 g; Błonnik pokarmowy: 36.49 g; Sól: 6.42 g

niedziela 2024-05-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2334.13 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; suma cukrów prostych: 88.07 g; Błonnik pokarmowy: 40.61 g; Sól: 5.72 g

niedziela 2024-05-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2197.20 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 293.18 g; suma cukrów prostych: 62.61 g; Błonnik pokarmowy: 36.49 g; Sól: 6.42 g

niedziela 2024-05-19 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski z pomidorem 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Papryka świeża 90g , Słonecznik, nasiona 30g ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ), Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Roladka ze schabu 90g 1Por ( <i>SEL</i> ), Salátka z kapusty czerwonej R 150g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Jajko 1szt.(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <i>MLE</i> ), Salátka ryżowa z brokulem i wędliną R 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), ogórek kiszony 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ), Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2184.37 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 290.97 g; suma cukrów prostych: 54.66 g; Błonnik pokarmowy: 35.93 g; Sól: 6.69 g