

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-10 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 2024-06-10 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]: 2246.58 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; suma cukrów prostych: 63.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.62 g; Sól: 6.75 g

poniedziałek 2024-06-10 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 2024-06-10 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]: 2246.58 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; suma cukrów prostych: 63.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.62 g; Sól: 6.75 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-10			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, Twarożek z chrzanem 50g (MLE, S02), Szynka 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 Agjberia 1szt (MLE),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Salátka 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]: 2278.01 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 289.72 g; suma cukrów prostych: 52.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; Sól: 6.67 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-11 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), Palka 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 2024-06-11 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), Palka 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 kapusty białej i rzodkiewki 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]: 2297.26 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 298.97 g; suma cukrów prostych: 82.46 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; Sól: 5.57 g

wtorek 2024-06-11 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 2024-06-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2297.26 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 298.97 g; suma cukrów prostych: 82.46 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; Sól: 5.57 g

wtorek 2024-06-11 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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), Palka 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 kapusty białej i rzodkiewki 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),

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2371.56 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 306.12 g; suma cukrów prostych: 75.04 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; Sól: 5.95 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szynka beszkidzka Bielez 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rukola 10g 1Por, Marchewka gotowana 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Budyń półmiesny 100g 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na zimno R 150g 150g (SEL, GOR), 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, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z brokulem b.solii(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Szynka szkolna Bielez 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor b/s 50g, Salatką z rybą gotowaną 100g 100g (GLU, SKR, RYB),

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 2024-06-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szynka beszkidzka Bielez 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Budyń półmiesny 100g 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE, S02), Buraczki na zimno R 150g 150g (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka 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 szkolna Bielez 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokulem b.solii(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lis 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),

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 2024-06-12 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]: 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 2024-06-12 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]: 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 2024-06-12 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

<p>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 Bieleśz 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>),</p>	<p>Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i>), Budyń półmiesny 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>),</p>	<p>chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z brokołem 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 ,</p>
<p>II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,</p>		<p>Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por (<i>JAJ</i>),</p>

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
czwartek 2024-06-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica 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 , Polędwica sopocka 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

czwartek 2024-06-13 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 , Polędwica 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 , Polędwica sopocka 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

czwartek 2024-06-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
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

czwartek 2024-06-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
		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

czwartek 2024-06-13 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Roszponka 10g , Polędwica 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 , Polędwica sopocka 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>),

Jadłospisy dla oddziałów

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 2024-06-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Roszponka 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), pomidor b/s 90g , Galaretkę owocowa 150g (GLU, GOR), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g (GLU, MLE),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Marchewka zagęszczana R 150g (GLU, SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.09 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; suma cukrów prostych: 90.77 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g; Sól: 5.45 g

piątek 2024-06-14 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 , Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Roszponka 10g 1Por , pomidor 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana 90g (SKR, RYB, MLE), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 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 tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2420.11 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 343.95 g; suma cukrów prostych: 88.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.99 g; Sól: 5.81 g

piątek 2024-06-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: arbuz 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.09 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; suma cukrów prostych: 90.77 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g; Sól: 5.45 g

piątek 2024-06-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: arbuz 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2420.11 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 343.95 g; suma cukrów prostych: 88.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.99 g; Sól: 5.81 g

piątek 2024-06-14 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 , Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), pomidor 90g , Roszponka 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2317.31 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; suma cukrów prostych: 63.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; Sól: 6.14 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g 1Por , Jarzyny gotowane z olejem 90g (<i>SEL</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 50g (<i>MLE</i>),	Zupa ziemniaczana R 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pulpet gotowany R 90g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), ryż na sypko 200g 1Por (<i>GLU</i>), Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>),	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , pieczeń z warzywami 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (<i>MLE</i>), pomidor b/s 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2388.90 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; suma cukrów prostych: 80.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; Sól: 4.65 g

sobota 2024-06-15 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 drobiowa gotowana Duda 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Rzodkiew biała 90g , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pestki Dyni 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>),	Zupa ziemniaczana R 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pulpet gotowany R 90g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ryż brązowy 200g 1Por (<i>GLU</i>), Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por , Mus jabłko, morela 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 , Pieczeń z pieczarkami R 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (<i>MLE</i>), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.79 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 316.21 g; suma cukrów prostych: 70.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.10 g; Sól: 4.92 g

sobota 2024-06-15 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]: 2388.90 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; suma cukrów prostych: 80.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; Sól: 4.65 g

sobota 2024-06-15 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]: 2248.79 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 316.21 g; suma cukrów prostych: 70.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.10 g; Sól: 4.92 g

sobota 2024-06-15 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (<i>MLE</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Pestki Dyni 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rzodkiew biała 90g , Rukola 10g 1Por ,	Zupa ziemniaczana R 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pulpet gotowany R 90g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ryż brązowy 200g 1Por (<i>GLU</i>), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>),	chleb żytni 140g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Pieczeń z pieczarkami R 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (<i>MLE</i>), pomidor 50g , Maślanka 150ml (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.22 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; suma cukrów prostych: 63.76 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; Sól: 5.07 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-16 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>), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Marchewka baby z olejem 50g (<i>SEL</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2279.32 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 311.58 g; suma cukrów prostych: 87.07 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; Sól: 5.00 g

niedziela 2024-06-16 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>), 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>), Sałatka 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>), rzodkiewka 50g 1Por , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2374.69 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 319.59 g; suma cukrów prostych: 78.44 g; Błonnik pokarmowy: 40.79 g; Sól: 5.20 g

niedziela 2024-06-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2279.32 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 311.58 g; suma cukrów prostych: 87.07 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; Sól: 5.00 g

niedziela 2024-06-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2374.69 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 319.59 g; suma cukrów prostych: 78.44 g; Błonnik pokarmowy: 40.79 g; Sól: 5.20 g

niedziela 2024-06-16 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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 , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Słonecznik, nasiona 30g (<i>OZI, ORZ, SEZ</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>), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Roladka ze schabu 90g 1Por (<i>SEL</i>), Sałatka 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>), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , rzodkiewka 50g 1Por , Herbata bez cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2408.86 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; suma cukrów prostych: 79.20 g; Błonnik pokarmowy: 42.14 g; Sól: 5.48 g