

Jadłospisy dla oddziałów

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

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka gotowana Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Twarożek z ziołami 50g(ser twarogowy mielony Hanusi, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Rukola 10g 1Por , Jarzyny gotowane z olejem 90g , Herbata 250g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g , Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana R 1Por (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Ryż 200g na sypko 1Por , Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por , bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ,	Rama Omega-3 10g 1szt , pieczeń z warzywami 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2477.12 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 334.34 g; suma cukrów prostych: 84.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Sól: 4.46 g;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka gotowana Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), 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 , Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana R 1Por (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Ryż 200g na sypko C 1Por , Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2437.83 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 344.62 g; suma cukrów prostych: 72.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; Sól: 4.90 g;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2477.12 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 334.34 g; suma cukrów prostych: 84.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Sól: 4.46 g;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2437.83 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 344.62 g; suma cukrów prostych: 72.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; Sól: 4.90 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g, Szynka gotowana Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana R 1Por (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Filet gotowany 90g, Ryż 200g na sypko C 1Por, Surówka z kap.pekińskiej 150g(3,9,10) 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem 100g (JAJ),
II śniadanie: Jabłko 100g		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2471.45 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; suma cukrów prostych: 59.86 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; Sól: 5.02 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-31		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło roślinne 15g-1szt 1Por (MLE), Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU), Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło roślinne 15g-1szt 1Por (MLE), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szyńska beskidzka 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus marchewkowy 50g, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.91 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 291.91 g; suma cukrów prostych: 72.14 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g Sól: 5.82 g;

niedziela 2023-12-31		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU), Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 249ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g (MLE), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), ogórek zielony 50g, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.14 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; suma cukrów prostych: 58.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; Sól: 6.02 g;

niedziela 2023-12-31		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.91 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 291.91 g; suma cukrów prostych: 72.14 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; Sól: 5.82 g;

niedziela 2023-12-31		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.14 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; suma cukrów prostych: 58.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; Sól: 6.02 g;

niedziela 2023-12-31		
Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g, Słonecznik, nasiona 30g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g R 200g, Roladka ze schabu 90g 1Por, Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g (MLE), Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), ogórek zielony 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por, Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.54 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 284.59 g; suma cukrów prostych: 51.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; Sól: 6.29 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), mus z dyni 100g , Rukola 10g 1Por , Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Słonecznik, nasiona 30g , Zupa mleczna z kaszką kukurydziną 250g (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Filet z indyka 90g 1Por , Ziemniaki 200g R 200g , Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU), sos brokułowy 100g (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Milko 50g (MLE), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 100g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2391.14 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; suma cukrów prostych: 84.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Sól: 4.61 g;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g , Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Zupa mleczna z kaszką kukurydziną 250g (MLE),	Kompot b/cukru 250ml 250ml , Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Filet z indyka 90g 1Por , Ziemniaki 200g R 200g , Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt , sos brokułowy 100g (GLU, MLE),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Milko 50g (MLE), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 100g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2361.04 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; suma cukrów prostych: 79.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; Sól: 5.54 g;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy		
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2391.14 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; suma cukrów prostych: 84.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Sól: 4.61 g;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy		
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2361.04 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; suma cukrów prostych: 79.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; Sól: 5.54 g;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy President brokuły mrożone) 50g (MLE), ogórek zielony 90g , Rukola 10g , Słonecznik, nasiona 30g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Filet z indyka 90g 1Por , Ziemniaki 200g R 200g , Sałatka z warzyw mieszanych R 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml , sos brokułowy 100g (GLU, MLE), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Milko 50g (MLE), Rzodkiew biała 50g , Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g , Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),
---------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2348.33 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; suma cukrów prostych: 59.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sód: 2720.17 mg; Sól: 7.01 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka 30g (SOJ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Banan 100g 1Por, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Sałata lodwa z jogurtem 70g 70g (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.31 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; suma cukrów prostych: 73.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g Sól: 5.52 g;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka 30g (SOJ), Pasta z zielonego groszku R 30g, Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (ORZ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kasza gryczana 200g 1Por, Sałata lodwa z jogurtem 70g 70g (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2395.28 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 320.27 g; suma cukrów prostych: 71.33 g; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; Sól: 5.60 g;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy		
II Śniadanie: Kiwi 1szt.		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.31 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; suma cukrów prostych: 73.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Sól: 5.52 g;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy		
II Śniadanie: Kiwi 1 szt. 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2395.28 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 320.27 g; suma cukrów prostych: 71.33 g; Błonnik pokarmowy: 36.02 g Sól: 5.60 g;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka 30g (SOJ), Pasta z zielonego groszku R 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), pomidor 90g, Roszponka 10g, Orzechy włoskie 30g (ORZ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU), Kasza gryczana 200g 1Por, Sałata lodwa z jogurtem 70g 70g (MLE), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2408.43 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 335.06 g; suma cukrów prostych: 71.51 g; Błonnik pokarmowy: 36.33 g Sól: 5.89 g; P