

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka beszkidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Rukola 10g 1Por, Mus marchewkowy 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <b>JAJ</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na zimno R 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 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 brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), pomidor b/s 50g, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2392.88 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; suma cukrów prostych: 75.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g Sól: 5.57 g;

<b>środa 2024-01-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</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, Serek wiejski z pomidorem 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka beszkidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <b>JAJ</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na zimno R 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Sos chrzanowy 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 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, Szyńka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2398.28 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; suma cukrów prostych: 72.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; Sól: 8.53 g;

<b>środa 2024-01-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2392.88 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; suma cukrów prostych: 75.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sól: 5.57 g;

<b>środa 2024-01-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2398.28 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; suma cukrów prostych: 72.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; Sól: 8.53 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
<b>środa 2024-01-10</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski z pomidorem 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Papryka świeża 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <b>JAJ</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Sos chrzanowy 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Sałatka z ogórków zielonych 150g ( <b>SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt, pomidor 50g,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2222.68 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 298.14 g; suma cukrów prostych: 50.19 g; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; Sól: 7.47 g;