

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopočka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Banan 100g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kisiel owocowy b/cukru 150g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Filet z indyka 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, sos brokułowy 100g ( <b>GLU, MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska gotowana Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2245.15 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; suma cukrów prostych: 95.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sól: 4.63 g

<b>wtorek 2024-01-16 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, Polędwica sopočka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta z zielonego groszku R 30g, Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Filet z indyka 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 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, Szyńska gotowana Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2298.44 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; suma cukrów prostych: 73.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; Sól: 5.54 g

<b>wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2245.15 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; suma cukrów prostych: 95.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sól: 4.63 g

<b>wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt. 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2298.44 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; suma cukrów prostych: 73.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; Sól: 5.54 g

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-16		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopocka Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta z zielonego groszku R 30g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g , Roszponka 10g , Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Filet z indyka 90g 1Por , Ziemniaki 200g R 200g , Sałatka z warzyw mieszanych R 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka gotowana Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por ,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2212.81 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 299.74 g; suma cukrów prostych: 63.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; Sól: 6.65 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g ( <b>MLE</b> ), Szyнка beskidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Rukola 10g 1Por , Bukiet jarzyn z olejem 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Kompot b/cukru 250ml 250ml , Rosół z zacierką R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g , kalafior gotowany z olejem 150g , 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> ), Szyнка 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]: 2220.16 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 294.89 g; suma cukrów prostych: 58.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; Sól: 5.17 g

<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Szyнка beskidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Rukola 10g 1Por , Papryka świeża 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Rosół z zacierką R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g R 200g , Sałatka z kapusty białej 150g 150g ( <b>SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pieczarkowy 100ml 120ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g	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 , Szyнка 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]: 2429.16 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 335.46 g; suma cukrów prostych: 71.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; Sól: 8.32 g

<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2220.16 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 294.89 g; suma cukrów prostych: 58.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; Sól: 5.17 g

<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2429.16 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 335.46 g; suma cukrów prostych: 71.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; Sól: 8.32 g

<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)</b>		
Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</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> ), Szyнка beskidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Papryka świeża 90g , Rukola 10g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z zacierką R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g R 200g , Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyнка 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> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2206.25 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 295.95 g; suma cukrów prostych: 56.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; Sól: 8.35 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-18</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, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), mus z dyni 100g, Roszponka 10g, Sałatka ryżowa z brokulem i wędliną DR 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml R 1Por ( <b>GLU</b> ), Makaron z warzywami 300g R 1Por ( <b>GLU, JAJ</b> ), Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana 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, Pasta z białka jaja i wędliny 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Galaretką drobiowa b.soli 50g ( <b>SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Serek wiejski OSM Radomsko 100g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250ml R 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2399.95 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; suma cukrów prostych: 74.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sól: 5.04 g

<b>czwartek 2024-01-18</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, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 90g, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>MLE</b> ), Pomarańcza 100g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml R 1Por ( <b>GLU</b> ), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por ( <b>GLU, JAJ</b> ), Cukinia gotowana 150g, Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj b/majonezu 30g ( <b>JAJ</b> ), Galaretką drobiowa b.soli 50g ( <b>SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, herbata b/c 250ml, Serek wiejski OSM Radomsko 100g ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2293.26 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; suma cukrów prostych: 69.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sól: 5.09 g

<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2399.95 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; suma cukrów prostych: 74.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sól: 5.04 g

<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2293.26 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; suma cukrów prostych: 69.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sól: 5.09 g

<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Roszponka 10g, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml R 1Por ( <b>GLU</b> ), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por ( <b>GLU, JAJ</b> ), Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ), Sałatka z warzyw mieszanych R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj b/majonezu 30g ( <b>JAJ</b> ), Galaretką drobiowa R 50g ( <b>SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Serek wiejski OSM Radomsko 100g ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 1szt ( <b>SEL</b> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2379.92 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 318.79 g; suma cukrów prostych: 53.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; Sól: 6.38 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-19</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, Herbata b/c 250ml R 1Por, Szyńska dębowa drobiowa NikPol 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), budyń mleczny b/c 150g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana R 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Jarzyny po grecku DR 150g ( <b>GLU</b> ), 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, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńska tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Cukinia gotowana z olejem 50g, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2397.44 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 341.56 g; suma cukrów prostych: 107.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Sól: 5.51 g

<b>piątek 2024-01-19</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, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana R 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	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, Szyńska tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 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]: 2459.73 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; suma cukrów prostych: 95.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.35 g; Sól: 5.88 g

<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2397.44 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 341.56 g; suma cukrów prostych: 107.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Sól: 5.51 g

<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2459.73 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; suma cukrów prostych: 95.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.35 g; Sól: 5.88 g

<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>ORZ</b> ), Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>MLE</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana R 90g ( <b>RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty kiszzonej 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, Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńska tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2326.93 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 309.35 g; suma cukrów prostych: 57.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Sól: 6.20 g



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-20</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 , Szyunka gotowana Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Rukola 10g 1Por , Jarzyny gotowane z olejem 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Galaretką mleczna 150ml ,	Zupa krupnik R 250ml ( <b>GLU</b> ), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	Rama Omega-3 10g 1szt , pieczeń z warzywami 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2277.13 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 306.77 g; suma cukrów prostych: 73.71 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; Sól: 4.63 g

<b>sobota 2024-01-20</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 , Szyunka gotowana Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 90g , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pestki Dyni 30g ,	Zupa krupnik R 250ml ( <b>GLU</b> ), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	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 , Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2338.68 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; suma cukrów prostych: 69.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Sól: 5.00 g

<b>sobota 2024-01-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2277.13 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 306.77 g; suma cukrów prostych: 73.71 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; Sól: 4.63 g

<b>sobota 2024-01-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2338.68 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; suma cukrów prostych: 69.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Sól: 5.00 g

<b>sobota 2024-01-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki Dyni 30g , Szyunka gotowana Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Rzodkiew biała 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa krupnik R 250ml ( <b>GLU</b> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2367.68 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 327.55 g; suma cukrów prostych: 68.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.53 g; Sól: 5.22 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-21</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 , Szyńska szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 200g R 200g , Buraczki z jabłkiem 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 , Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńska beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus marchewkowy 50g , Sałatka ryżowa z brokołem i wędliną DR 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2295.93 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g; suma cukrów prostych: 76.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; Sól: 5.46 g

<b>niedziela 2024-01-21</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 , Szyńska szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g ,	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 200g R 200g , Surówka z kapusty czerwonej R 150g , Kompot b/cukru 250ml 249ml , 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 , Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), ogórek zielony 50g , Sałatka ryżowa z brokołem i wędliną R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2334.69 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 300.92 g; suma cukrów prostych: 54.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Sól: 5.48 g

<b>niedziela 2024-01-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2295.93 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g; suma cukrów prostych: 76.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; Sól: 5.46 g

<b>niedziela 2024-01-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2334.69 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 300.92 g; suma cukrów prostych: 54.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Sól: 5.48 g

<b>niedziela 2024-01-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)</b>		
chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńska szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</b> ), Papryka świeża 50g , Słonecznik, nasiona 30g , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki 200g R 200g , Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej R 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Sałatka ryżowa z brokołem i wędliną R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), ogórek zielony 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por , Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2277.89 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; suma cukrów prostych: 48.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; Sól: 5.75 g