

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Pasta twarogowa z brokołem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), mus z dyni 100g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/c 250ml R 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02),	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, MLE), ryż na sypko 200g 1Por , Surówka z marchwi R 150g , 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 Włoszczowa 50g (MLE), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 30g , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.81 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; suma cukrów prostych: 65.71 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sól: 5.16 g

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Pasta twarogowa z brokołem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), ogórek zielony 90g , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Kompot b/cukru 250ml 250ml , Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, MLE), Ryż brązowy 200g 1Por , Surówka z selera i jabłka R 150g , 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 , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 50g , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.32 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; suma cukrów prostych: 59.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.64 g; Sól: 5.79 g

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.81 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; suma cukrów prostych: 65.71 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sól: 5.16 g

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.32 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; suma cukrów prostych: 59.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.64 g; Sól: 5.79 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22			Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z brokołem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Słonecznik, nasiona 30g , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, MLE), Ryż brązowy 200g 1Por , Surówka z selera i jabłka R 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Rzodkiew biała 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,			
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2204.95 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 310.37 g; suma cukrów prostych: 57.51 g; Błonnik pokarmowy: 39.43 g; Sól: 5.64 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopočka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), budyń mleczny b/c 150g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, 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 0Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.09 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 289.96 g; suma cukrów prostych: 95.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sól: 4.69 g

wtorek 2024-01-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopočka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z zielonego groszku R 30g, Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU), Orzechy włoskie 30g (ORZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, 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), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.40 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; suma cukrów prostych: 77.55 g; Błonnik pokarmowy: 36.78 g; Sól: 5.49 g

wtorek 2024-01-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.09 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 289.96 g; suma cukrów prostych: 95.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sól: 4.69 g

wtorek 2024-01-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Kiwi 1 szt. 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.40 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; suma cukrów prostych: 77.55 g; Błonnik pokarmowy: 36.78 g; Sól: 5.49 g

wtorek 2024-01-23 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopočka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z zielonego groszku R 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (ORZ), pomidor 90g, Roszponka 10g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Szynka gotowana Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.00 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; suma cukrów prostych: 65.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g;Sól: 5.95 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-24		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g (MLE), Szyńska beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Rukola 10g 1Por, Mus marchewkowy 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Budyń półmięśny 100g 100g (JAJ), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na zimno R 150g 150g, 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, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), pomidor b/s 50g, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2419.88 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; suma cukrów prostych: 75.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sól: 5.57 g

środa 2024-01-24		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski z pomidorem 50g (MLE), Szyńska beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Budyń półmięśny 100g 100g (JAJ), Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na zimno R 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE), 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, Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2425.28 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; suma cukrów prostych: 72.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; Sól: 8.53 g

środa 2024-01-24		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2419.88 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; suma cukrów prostych: 75.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sól: 5.57 g

środa 2024-01-24		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2425.28 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; suma cukrów prostych: 72.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; Sól: 8.53 g

środa 2024-01-24		
Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Serek wiejski z pomidorem 50g (MLE), Szyńska beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Budyń półmięśny 100g 100g (JAJ), Ziemniaki 200g R 200g, Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE), Sałatka z ogórków zielonych 150g (SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt, pomidor 50g,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Jadłospisy dla oddziałów

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-25		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), Cukinia gotowana z olejem 90g, Roszponka 10g, Kawa z mlekiem b/c 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Maślanka 150ml (MLE),	Zupa koperkowa z zacierką 250ml R 1Por (GLU, JAJ), Pierogi leniwe R 200g (JAJ, MLE), Sos truskawkowy bez cukru 100g 100g (MLE), Surówka z marchwi i jabłka R 150g, 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, Pasta z białka jaja i wędliny 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Galaretka drobiowa b.soli 50g (SOJ, GOR, SEZ, S02), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.89 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; suma cukrów prostych: 85.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; Sól: 4.38 g

czwartek 2024-01-25		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), ogórek zielony 90g, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml (MLE), Pomarańcza 100g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa koperkowa z zacierką 250ml R 1Por (GLU, JAJ), Pierogi leniwe R 200g (JAJ, MLE), Sos truskawkowy bez cukru 100g 100g (MLE), Surówka z marchwi i jabłka R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g 1szt,	chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj b/majonezu 30g (JAJ), Galaretka drobiowa b.soli 50g (SOJ, GOR, SEZ, S02), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, herbata b/c 250ml, Serek wiejski 50g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2391.92 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; suma cukrów prostych: 79.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Sól: 5.09 g

czwartek 2024-01-25		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.89 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; suma cukrów prostych: 85.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; Sól: 4.38 g

czwartek 2024-01-25		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2391.92 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; suma cukrów prostych: 79.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Sól: 5.09 g

czwartek 2024-01-25		
Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 120g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Roszponka 10g, Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), ogórek zielony 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa koperkowa z zacierką 250ml R 1Por (GLU, JAJ), Kasza pęczak z fasolą i warzywami 300g R 1Por (GLU), Sałata zielona z jogurtem 70g R 1Por (MLE), Mus jabłko, morela 120g 1szt,	chleb żytni 120g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj b/majonezu 30g (JAJ), Galaretka drobiowa b.soli 50g (SOJ, GOR, SEZ, S02), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Serek wiejski 50g (MLE),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 1szt (SEL),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2234.52 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; suma cukrów prostych: 45.88 g; Błonnik pokarmowy: 35.73 g; Sól: 4.48 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Rospzonka 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), pomidor b/s 90g , Galaretką mleczna 150ml , Herbata b/c 250ml R 1Por ,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU), Miruna gotowana 90g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g R 200g , Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Marchewka zagęszczana R 150g (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanek, koperek świeży) 50g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Cukinia gotowana z olejem 50g , Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.65 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 336.50 g; suma cukrów prostych: 92.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Sól: 5.58 g

piątek 2024-01-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta z fasoli R 30g , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Rospzonka 10g 1Por , pomidor 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (ORZ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU), Miruna gotowana 90g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g R 200g , Marchewka z groszkiem R 150g 150g (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml , Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.73 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 353.44 g; suma cukrów prostych: 89.45 g; Błonnik pokarmowy: 38.25 g; Sól: 5.70 g

piątek 2024-01-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.65 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 336.50 g; suma cukrów prostych: 92.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Sól: 5.58 g

piątek 2024-01-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.73 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 353.44 g; suma cukrów prostych: 89.45 g; Błonnik pokarmowy: 38.25 g; Sól: 5.70 g

piątek 2024-01-26 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta z fasoli R 30g , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g , Rospzonka 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (ORZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml (GLU), Miruna gotowana 90g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g R 200g , Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ,	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Papryka świeża 50g , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.70 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; suma cukrów prostych: 52.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.35 g; Sól: 5.65 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny

sobota 2024-01-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
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), Rukola 10g 1Por, Jarzyny gotowane z olejem 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z makaronem 250ml (GLU, JAJ, MLE), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE),	Zupa ziemniaczana R 1Por (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), ryż na sypek 200g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), 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, Maślanka 150ml (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2354.12 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 332.79 g; suma cukrów prostych: 80.74 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; Sól: 4.67 g

sobota 2024-01-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
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 ziemniaczana R 1Por (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Ryż brązowy 200g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Surówka z kap.pekińskiej 150g(3,9,10) 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, Maślanka 150ml (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.38 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; suma cukrów prostych: 69.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.04 g; Sól: 4.92 g

sobota 2024-01-27 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]: 2354.12 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 332.79 g; suma cukrów prostych: 80.74 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; Sól: 4.67 g

sobota 2024-01-27 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]: 2249.38 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; suma cukrów prostych: 69.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.04 g; Sól: 4.92 g

sobota 2024-01-27 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
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, Szyunka gotowana Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por,	Zupa ziemniaczana R 1Por (GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Ryż brązowy 200g 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), pomidor 50g, Maślanka 150ml (MLE),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2229.21 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 312.56 g; suma cukrów prostych: 63.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.62 g ; Sól: 5.08 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-28		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Płatki owsiane na wodzie z jabłkiem(1) 1Por (GLU),	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), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szyunka beszkidzka Bieleśz 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]: 2314.81 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 335.58 g; suma cukrów prostych: 85.57 g; Błonnik pokarmowy: 38.69 g; Sól: 5.60 g

niedziela 2024-01-28		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka szkolna Bieleśz 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 Mlekovita 1Por (MLE),	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]: 2275.74 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g; suma cukrów prostych: 57.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; Sól: 5.80 g

niedziela 2024-01-28		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2314.81 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 335.58 g; suma cukrów prostych: 85.57 g; Błonnik pokarmowy: 38.69 g; Sól: 5.60 g

niedziela 2024-01-28		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.74 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g; suma cukrów prostych: 57.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; Sól: 5.80 g

niedziela 2024-01-28		
Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szyunka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g , Słonecznik, nasiona 30g , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 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: 6.07 g