

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g, mus z dyni 100g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml,	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml, Makaron z mięsem i warzywami R 300g, Surówka z marchwi R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 50g, Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2319.84 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 315.63 g; suma cukrów prostych: 80.92 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; Sól: 4.85 g

poniedziałek 2024-05-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g, Twaróg z chrzanem 50g, ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Kompot b/cukru 250ml 250ml, Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml, Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por, Surówka z marchwi R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g, Szyńka dębowa drobiowa NikPol 50g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.09 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 290.97 g; suma cukrów prostych: 63.21 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; Sól: 6.75 g

poniedziałek 2024-05-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2319.84 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 315.63 g; suma cukrów prostych: 80.92 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; Sól: 4.85 g

poniedziałek 2024-05-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.09 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 290.97 g; suma cukrów prostych: 63.21 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; Sól: 6.75 g

poniedziałek 2024-05-27 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z chrzanem 50g, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g, Słonecznik, nasiona 30g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml, Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por, Surówka z marchwi R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2280.52 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 289.78 g; suma cukrów prostych: 52.27 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; Sól: 6.68 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bielez 30g, Serek wiejski OSM Radomsko 50g, pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml, budyń mleczny b/c 150g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml, Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki 200g z ziołami 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g, Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g, 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 2024-05-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bielez 30g, Pasta z zielonego groszku R 30g, Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml, Orzechy włoskie 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml, Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki 200g z ziołami 200g, Surówka z rzodkwi białej R 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g, Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g, ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.98 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 297.57 g; suma cukrów prostych: 81.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; Sól: 5.69 g

wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt,

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 2024-05-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.98 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 297.57 g; suma cukrów prostych: 81.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; Sól: 5.69g

wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bielez 30g, Pasta z zielonego groszku R 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Orzechy włoskie 30g, pomidor 90g, Roszponka 10g, Kakao R b/cukru 250ml, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml, Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki 200g z ziołami 200g, Surówka z rzodkwi białej R 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g, ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.28 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 304.72 g; suma cukrów prostych: 74.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; Sól: 6.07 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por, bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g, Szyńka beskidzka Bieleśz 30g, Rukola 10g 1Por, Marchewka gotowana 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml, Budyń półmięśny 100g 100g, Sos koperkowy 100ml R 1Por, Ziemniaki 200g z ziołami 200g, Buraczki na zimno R 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g, Szyńka szkolna Bieleśz 30g, pomidor b/s 50g, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g,

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 2024-05-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g, Szyńka beskidzka Bieleśz 30g, Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml, Budyń półmięśny 100g 100g, Ziemniaki 200g z ziołami 200g, Buraczki na zimno R 150g 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Sos chrzanowy 100ml,	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka szkolna Bieleśz 30g, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g, pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt,

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 2024-05-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,

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 2024-05-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,

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 2024-05-29 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
Bułka grahamka 1szt(1) 1Por, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g, Szyńka beskidzka Bieleśz 30g, Papryka świeża 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml, Budyń półmięśny 100g 100g, Ziemniaki 200g z ziołami 200g, Sos chrzanowy 100ml, Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt, pomidor 50g,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por,

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 2024-05-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, pomidor b/s 90g, Galaretka owocowa 150g, Herbata b/c 250ml R 1Por,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml, Miruna gotowana 90g, Ziemniaki 200g z ziołami 200g, Sos koperkowy 100ml R 1Por, Marchewka zagęszczana R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 50g, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g, Cukinia gotowana z olejem 50g, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.92 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; suma cukrów prostych: 83.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; Sól: 5.37 g

czwartek 2024-05-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g, Jajko 1szt.(3) 1Por, Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Orzechy włoskie 30g,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml, Miruna gotowana 90g, Sos koperkowy 100ml R 1Por, Ziemniaki 200g z ziołami 200g, Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g, Serek wiejski OSM Radomsko 50g, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g, Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2430.91 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; suma cukrów prostych: 90.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.91 g; Sól: 5.81 g

czwartek 2024-05-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.92 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; suma cukrów prostych: 83.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; Sól: 5.37 g

czwartek 2024-05-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2430.91 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; suma cukrów prostych: 90.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.91 g; Sól: 5.81 g

czwartek 2024-05-30 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g, Jajko 1szt.(3) 1Por, pomidor 90g, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Orzechy włoskie 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml, Miruna gotowana 90g, Ziemniaki 200g z ziołami 200g, Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g, Papryka świeża 50g, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2323.31 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 317.81 g; suma cukrów prostych: 61.82 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; Sól: 6.15 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Cukinia gotowana 90g, Roszponka 10g, Kawa z mlekiem b/c 250ml, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g,	Barszcz z ziemniakami R 250ml, Grysik z masłem i cynamonem R 1Por, Surówka z marchwi i jabłka R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g, Twaróg z koperkiem R 50g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por,

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

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, ogórek zielony 90g, Roszponka 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml, Pomarańcza 100g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Pestki Dyni 30g,	Barszcz z fasolą R 250ml, Grysik z masłem i cynamonem R 1Por, Surówka z marchwi i jabłka R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	chleb żytni 80g, Chleb 40g, Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g, Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, herbata b/c 250ml, Serek wiejski 100g,

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

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,

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

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,

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

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Roszponka 10g, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, ogórek zielony 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Pestki Dyni 30g,	Barszcz z ziemniakami R 250ml, Ryż brązowy z fasolą i warzywami 1Por, Surówka bułgarska z papryką 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g, Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Serek wiejski 50g,
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
sobota 2024-06-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska drobiowa gotowana Duda 30g, Rukola 10g 1Por, Jarzyny gotowane z olejem 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Zupa mleczna z kaszą manną 250ml, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 50g,	Zupa ziemniaczana R 1Por, Pulpet gotowany R 90g, ryż na sypko 200g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml, Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, pieczeń z warzywami 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g, pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml,

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 2024-06-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska drobiowa gotowana Duda 30g, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g, Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pestki Dyni 30g,	Zupa ziemniaczana R 1Por, Pulpet gotowany R 90g, Ryż brązowy 200g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml, Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g, pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml,

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 2024-06-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,

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 2024-06-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,

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 2024-06-01 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Pestki Dyni 30g, Szyńska drobiowa gotowana Duda 30g, Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por,	Zupa ziemniaczana R 1Por, Pulpet gotowany R 90g, Ryż brązowy 200g 1Por, Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g, pomidor 50g, Maślanka 150ml,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

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 2024-06-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka szkolna Bieleśz 30g, Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g, kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Płatki owsiane na wodzie z jabłkiem(1) 1Por,	Rosół z lanym ciastem R 1Por, Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por, Ziemniaki 200g z ziołami 200g, Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g, Szyunka beskidzka Bieleśz 30g, Mus marchewkowy 50g, Sałatka ryżowa z brokulem i wędliną DR 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.13 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; suma cukrów prostych: 88.07 g; Błonnik pokarmowy: 40.61 g; Sól: 5.72 g

niedziela 2024-06-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka szkolna Bieleśz 30g, Serek wiejski z pomidorem 50g, Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Rosół z lanym ciastem R 1Por, Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por, Ziemniaki 200g z ziołami 200g, Sałatka z kapusty czerwonej R 150g, Kompot b/cukru 250ml 249ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g, Jajko 1szt.(3) 1Por, rzodkiewka 50g 1Por, Sałatka ryżowa z brokulem i wędliną R 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.84 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 293.64 g; suma cukrów prostych: 63.20 g; Błonnik pokarmowy: 37.05 g; Sól: 5.50 g

niedziela 2024-06-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.13 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; suma cukrów prostych: 88.07 g; Błonnik pokarmowy: 40.61 g; Sól: 5.72 g

niedziela 2024-06-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.84 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 293.64 g; suma cukrów prostych: 63.20 g; Błonnik pokarmowy: 37.05 g; Sól: 5.50 g

niedziela 2024-06-02 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski z pomidorem 50g, Szyunka szkolna Bieleśz 30g, Papryka świeża 90g, Słonecznik, nasiona 30g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por,	Rosół z lanym ciastem R 1Por, Ziemniaki 200g z ziołami 200g, Roladka ze schabu 90g 1Por, Sałatka z kapusty czerwonej R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	chleb żytni 140g, Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g, Sałatka ryżowa z brokulem i wędliną R 100g, rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por, Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2184.01 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 291.43 g; suma cukrów prostych: 55.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.49 g; Sól: 5.77 g