

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), mus z dyni 100g, Rukola 10g 1Por, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), ryż na sypko 200g 1Por (GLU), Cukinia gotowana z olejem 150g (SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli (ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Szyńska dębowa drobiowa NikPol 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, kakafor gotowany z olejem 50g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2348.67 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 320.31 g; suma cukrów prostych: 62.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; Sól: 4.81 g

poniedziałek 2024-06-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twarożek z chrzanem 50g (MLE, S02), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Szyńska dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2237.69 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 303.27 g; suma cukrów prostych: 58.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; Sól: 5.87 g

poniedziałek 2024-06-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2348.67 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 320.31 g; suma cukrów prostych: 62.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; Sól: 4.81 g

poniedziałek 2024-06-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2237.69 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 303.27 g; suma cukrów prostych: 58.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; Sól: 5.87 g

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-17			Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Twarożek z chrzanem 50g ( <i>MLE, S02</i> ), ogórek zielony 90g, Rukola 10g, Słonecznik, nasiona 30g ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <i>GLU</i> ), Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g ( <i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ),	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,			
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ),			

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2305.69 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 305.97 g; suma cukrów prostych: 49.70 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; Sól: 6.32 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Galaretką mleczna 150ml (GLU, MLE, GOR),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU, SEL, GOR), sos brokułowy 100g (GLU, MLE, SEL, GOR), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2208.62 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 304.85 g; suma cukrów prostych: 93.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g; Sól: 4.86 g

wtorek 2024-06-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku R 30g (SEL, GOR), Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), sos brokułowy 100g (GLU, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU, SEL, GOR), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2364.81 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; suma cukrów prostych: 90.79 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; Sól: 5.59 g

wtorek 2024-06-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2208.62 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 304.85 g; suma cukrów prostych: 93.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g; Sól: 4.86 g

wtorek 2024-06-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2364.81 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; suma cukrów prostych: 90.79 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; Sól: 5.59 g

wtorek 2024-06-18 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku R 30g (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), pomidor 90g, Roszponka 10g, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z warzyw mieszanych R 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),

## Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <i>SEL</i> ),
--------------------------------------	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2157.08 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 292.06 g; suma cukrów prostych: 66.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; Sól: 5.65 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
Bulka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szynka beszkidzka Bieleesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Rukola 10g 1Por, Mus marchewkowy 100g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Budyń mięśny gotowany 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), kalafior gotowany z olejem 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	bulka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bieleesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), pomidor b/s 50g, Salatką z rybą gotowaną 100g 100g ( <b>GLU, SKR, RYB</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2149.99 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 305.55 g; suma cukrów prostych: 66.10 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; Sól: 5.62 g

środa 2024-06-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bulka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szynka beszkidzka Bieleesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Budyń mięśny gotowany 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokulem 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 ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2255.61 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 314.79 g; suma cukrów prostych: 66.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Sól: 8.04 g

środa 2024-06-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2149.99 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 305.55 g; suma cukrów prostych: 66.10 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; Sól: 5.62 g

środa 2024-06-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2255.61 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 314.79 g; suma cukrów prostych: 66.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Sól: 8.04 g

środa 2024-06-19 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
Bulka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szynka beszkidzka Bieleesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Papryka świeża 90g, Rukola 10g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Budyń mięśny gotowany 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	chleb żytni 140g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,

## Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posilek nocny: Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ),
----------------------------------	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2176.54 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 289.82 g; suma cukrów prostych: 50.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; Sól: 8.14 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Cukinia gotowana z olejem 90g ( <i>SEL</i> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Roszponka 10g , jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Kopytka ze szpinakiem i twarogiem R 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ),	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <i>MLE</i> ), salata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2344.45 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; suma cukrów prostych: 60.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sól: 4.86 g

<b>czwartek 2024-06-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , ogórek zielony 90g , Roszponka 10g 1Por , Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Pomarańcza 100g 1szt , jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por ( <i>MLE</i> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 1Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Sos pieczarkowy 100ml 100ml ( <i>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Sałata zielona z jogurtem 70g R 1Por ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ),	chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <i>MLE, SEL</i> ), salata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , herbata b/c 250ml ( <i>SEL, GOR</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2318.13 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; suma cukrów prostych: 59.19 g; Błonnik pokarmowy: 39.03 g; Sól: 5.13 g

<b>czwartek 2024-06-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)</b>		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2344.45 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; suma cukrów prostych: 60.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sól: 4.86 g

<b>czwartek 2024-06-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)</b>		
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2318.13 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; suma cukrów prostych: 59.19 g; Błonnik pokarmowy: 39.03 g; Sól: 5.13 g

<b>czwartek 2024-06-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)</b>		
chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Roszponka 10g , Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , ogórek zielony 90g , jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por ( <i>MLE</i> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 1Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Sałata zielona z jogurtem 70g R 1Por ( <i>MLE</i> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ),	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopocka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <i>MLE</i> ), salata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Serek wiejski OSM Radomsko 100g ( <i>MLE</i> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml
--------------------------------------	--	-------------------------------------

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2299.34 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 300.49 g; suma cukrów prostych: 47.79 g; Błonnik pokarmowy: 35.81 g; Sól: 6.26 g



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Roszponka 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Galaretka owocowa 150g (GLU, GOR), pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g (GLU, MLE),	Zupa kalafiorowa R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana R 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemiaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Jarzyny po grecku DR 150g (GLU, SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2442.04 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 353.41 g; suma cukrów prostych: 102.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Sól: 5.55 g

piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Roszponka 10g 1Por, pomidor 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa kalafiorowa R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana R 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemiaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2394.53 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; suma cukrów prostych: 85.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; Sól: 5.81 g

piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2442.04 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 353.41 g; suma cukrów prostych: 102.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Sól: 5.55 g

piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2394.53 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; suma cukrów prostych: 85.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; Sól: 5.81 g

piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), pomidor 90g, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata bez cukru 250ml 1Por,	Zupa kalafiorowa R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana R 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemiaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem C R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

### Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2317.53 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 309.30 g; suma cukrów prostych: 58.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; Sól: 6.14 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 50g ( <i>MLE</i> ), Rukola 10g 1Por , Jarzyny gotowane z olejem 90g ( <i>SEL</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zupa krupnik R 250ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	Rama Omega-3 10g 1szt , pieczeń z warzywami 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor b/s 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2480.52 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 342.09 g; suma cukrów prostych: 83.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Sól: 4.79 g

sobota 2024-06-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), Rzodkiew biała 90g , Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pestki Dyni 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ),	Zupa krupnik R 250ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2336.79 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 314.02 g; suma cukrów prostych: 69.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; Sól: 4.95 g

sobota 2024-06-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2480.52 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 342.09 g; suma cukrów prostych: 83.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Sól: 4.79 g

sobota 2024-06-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2336.79 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 314.02 g; suma cukrów prostych: 69.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; Sól: 4.95 g

sobota 2024-06-22 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Pestki Dyni 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Rzodkiew biała 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa krupnik R 250ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Makaron pelnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	chleb żytni 140g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <i>MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <i>SEL</i> ),

### Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2353,54 kcal; Białko ogółem: 93,41 g; Tłuszcz: 77,72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,12 g; Węglowodany ogółem: 323,38 g; suma cukrów prostych: 68,11 g; Błonnik pokarmowy: 32,14 g; Sól: 5,26 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Płatki owsiane na mleku z jabłkiem 150g 1Por (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Marchewka baby z olejem 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2378.43 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; suma cukrów prostych: 92.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; Sól: 4.88 g

niedziela 2024-06-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (SEL), Kompot b/cukru 250ml 249ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), rzodkiewka 50g 1Por, Sałatka ryżowa z brokulem i wędliną R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2284.73 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; suma cukrów prostych: 60.19 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sól: 5.30 g

niedziela 2024-06-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2378.43 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; suma cukrów prostych: 92.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; Sól: 4.88 g

niedziela 2024-06-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2284.73 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; suma cukrów prostych: 60.19 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sól: 5.30 g

niedziela 2024-06-23 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 90g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), Sałatka ryżowa z brokulem i wędliną R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

### Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2216.57 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 311.03 g; suma cukrów prostych: 52.30 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; Sól: 5.57 g