

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

poniedziałek 2025-05-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt, Szynka beskidzka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Marchewka baby z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SEL, GOR), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi i jabłka R 150g (SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por, salata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.41 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 302.84 g; suma cukrów prostych: 75.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; Sól: 8.61 g

poniedziałek 2025-05-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Zupa grysikowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SEL, GOR), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi i jabłka R 150g (SEL, GOR), Mus jabłko,	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, salata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.21 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 286.25 g; suma cukrów prostych: 61.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Sól: 7.81 g

poniedziałek 2025-05-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.41 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 302.84 g; suma cukrów prostych: 75.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; Sól: 8.61 g

poniedziałek 2025-05-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.21 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 286.25 g; suma cukrów prostych: 61.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Sól: 7.81 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-05-19			Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), ogórek zielony 90g, Rukola 10g, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,		Zupa grysikowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SEL, GOR), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi i jabłka R 150g (SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko,		chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g,	
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,				Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2272.03 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 301.63 g; suma cukrów prostych: 64.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; Sól: 7.73 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Koktajl truskawkowy bez cukru 150g (MLE),	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por (GLU, MLE, SEL, GOR), Rolada z kurczaka ze szpinakiem i twarogiem 1Por (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU, SEL, GOR), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Mus jabłko,	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (MLE), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.02 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 271.47 g; suma cukrów prostych: 80.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; Sól: 7.59 g

wtorek 2025-05-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z soczewicy bez soli 30g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mix sałat 10g 1Por, pomidor 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Kakao R b/cukru 250ml (MLE),	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por (GLU, MLE, SEL, GOR), Rolada z kurczaka nadziewana pieczarkami 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Surówka z kapusty białej 150g 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2086.82 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 282.81 g; suma cukrów prostych: 67.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.87 g; Sól: 7.38 g

wtorek 2025-05-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Mus march/ban/jab. 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.02 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 271.47 g; suma cukrów prostych: 80.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; Sól: 7.59 g

wtorek 2025-05-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Mus march/ban/jab. 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2086.82 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 282.81 g; suma cukrów prostych: 67.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.87 g; Sól: 7.38 g

wtorek 2025-05-20 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z soczewicy bez soli 30g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), pomidor 90g, Mix sałat 10g, Orzechy włoskie 40g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por (GLU, MLE, SEL, GOR), Roladka z kurczaka nadziewana pieczarkami 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej 150g 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.87 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 281.81 g; suma cukrów prostych: 64.02 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; Sól: 7.65 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

środa 2025-05-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g 1Por , Cukinia gotowana z olejem 90g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por , budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kasza jęczmienna 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Zielona sałata z sosem winegre 70g 1Por (SEL, GOR), Mus	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g (MLE), Szynka szkolna Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g , Ryba z warzywami w galarecie 100g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.22 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 297.01 g; suma cukrów prostych: 80.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g Sól: 5.88 g

środa 2025-05-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Rukola 10g 1Por , Pomidory koktajlowe 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Zupa koperkowa z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Zraz drobiowy 90g duszony w sosie węgierskim 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kasza gryczana 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sałatka z fasolki szparagowej 150 R 150g (GLU, ORZ ,	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g , Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2388.34 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; suma cukrów prostych: 81.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; Sól: 7.94 g

środa 2025-05-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.22 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 297.01 g; suma cukrów prostych: 80.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; Sól: 5.88 g

środa 2025-05-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2388.34 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; suma cukrów prostych: 81.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; Sól: 7.94 g

środa 2025-05-21 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)	
---	--

Jadłospisy dla oddziałów

Bulka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidory koktajlowe 50g, Rukola 10g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Zupa koperkowa z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Zraz drobiowy 100g duszony w sosie węgierskim 150ml 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kasza gryczana 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sałatka z fasolki szparagowej 150 R 150g (GLU, ORZ,	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g (MLE), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rzodkiew biała 90g,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jajko 1szt. 1Por (JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2420.29 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 312.29 g; suma cukrów prostych: 59.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Sól: 8.87 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Dynia gotowana z olejem 90g, Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Kisiel owocowy bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż na mleku 200g z musem jabłkowym 100g 1Por (GLU, MLE), bukiet jarzyn 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.57 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; suma cukrów prostych: 110.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Sól: 5.18 g

czwartek 2025-05-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g 1Por, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż na mleku 200g z musem jabłkowym 100g 1Por (GLU, MLE), bukiet jarzyn 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka jarzynowa 100g (SEL), Herbata bez cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2315.90 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; suma cukrów prostych: 88.07 g; Błonnik pokarmowy: 37.55 g; Sól: 6.58 g

czwartek 2025-05-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.57 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; suma cukrów prostych: 110.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Sól: 5.18 g

czwartek 2025-05-22 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]: 2315.90 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; suma cukrów prostych: 88.07 g; Błonnik pokarmowy: 37.55 g; Sól: 6.58 g

czwartek 2025-05-22 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Mix sałat 10g, Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), ogórek zielony 90g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kasza pęczak z fasolą i warzywami 300g R 1Por (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), bukiet jarzyn 150g, Mus jabłkowy	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Sałatka jarzynowa 100g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2349.51 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; suma cukrów prostych: 60.56 g; Błonnik pokarmowy: 49.36 g; Sól: 6.66 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Dżemik 25g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, MLE), pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Jarzyny po grecku DR 150g (GLU, SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), brokuły gotowane z olejem 50g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2132.27 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 319.34 g; suma cukrów prostych: 108.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sól: 4.32 g

piątek 2025-05-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Mix sałat 10g 1Por, pomidor 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z ogórków zielonych 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Pasta z jaj 50g (JAJ, S02), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.98 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 304.28 g; suma cukrów prostych: 94.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sól: 7.18 g

piątek 2025-05-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2132.27 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 319.34 g; suma cukrów prostych: 108.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sól: 4.32 g

piątek 2025-05-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.98 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 304.28 g; suma cukrów prostych: 94.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sól: 7.18 g

piątek 2025-05-23 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g, Mix sałat 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), herbata bez cukru 250ml (SEL, GOR),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z ogórków zielonych 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko,	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj 50g (JAJ, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g,
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.38 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 287.38 g; suma cukrów prostych: 69.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Sól: 7.55 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli (ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Rukola 10g 1Por, Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g (GLU, MLE),	ZUPA grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet drobiowo-warzywny 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), szpinak gotowany 150g (GLU, SEL, GOR), Mus jabłko,	Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.37 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 272.68 g; suma cukrów prostych: 57.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; Sól: 4.66 g

sobota 2025-05-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g (GLU, MLE),	Zupa pieczarkowa bez soli 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Fasolka po bretońsku R 300g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), Surówka z cukini 150g 1Por, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2400.14 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 318.91 g; suma cukrów prostych: 63.00 g; Błonnik pokarmowy: 39.53 g; Sól: 7.80 g

sobota 2025-05-24 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]: 2016.37 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 272.68 g; suma cukrów prostych: 57.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; Sól: 4.66 g

sobota 2025-05-24 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]: 2400.14 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 318.91 g; suma cukrów prostych: 63.00 g; Błonnik pokarmowy: 39.53 g; Sól: 7.80 g

sobota 2025-05-24 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Szyńska drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g (GLU, MLE),	Zupa pieczarkowa bez soli 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Fasolka po bretońsku R 300g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), Surówka z cukini 150g 1Por, Mus jabłko,	Ogórki zielone sałatka 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),
---	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.34 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 326.48 g; suma cukrów prostych: 61.21 g; Błonnik pokarmowy: 37.78 g; Sól: 8.14 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z koperkiem 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Zupa mleczna z zacierką 250ml (GLU, JAJ, 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 z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Brokuły gotowane 150g, Kompot b/cukru 250ml	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Szyńska beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.24 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; suma cukrów prostych: 68.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Sól: 7.15 g

niedziela 2025-05-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z zacierką 250ml (GLU, JAJ, MLE),	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 z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 249ml (SEL), Mus	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g (MLE, SEL), Szyńska beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2393.29 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; suma cukrów prostych: 71.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; Sól: 5.75 g

niedziela 2025-05-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.24 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; suma cukrów prostych: 68.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Sól: 7.15 g

niedziela 2025-05-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2393.29 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; suma cukrów prostych: 71.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; Sól: 5.75 g

niedziela 2025-05-25 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (MLE), Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z zacierką 250ml (GLU, JAJ, 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 z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 60g (MLE, SEL), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.42 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 325.44 g; suma cukrów prostych: 58.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; Sól: 5.92 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

poniedziałek 2025-05-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beszkidzka Bielez 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), Marchewka baby z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 150g b/ml 1Por (GLU, SEL, GOR), ryż na sypko 200g 1Por (GLU), kalafior gotowany 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko,	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.92 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 323.51 g; suma cukrów prostych: 74.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; Sól: 7.43 g

poniedziałek 2025-05-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 150g b/ml 1Por (GLU, SEL, GOR), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Kalafior z bułką tartą 150g 1Por	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.42 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; suma cukrów prostych: 55.91 g; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; Sól: 6.76 g

poniedziałek 2025-05-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.92 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 323.51 g; suma cukrów prostych: 74.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; Sól: 7.43 g

poniedziałek 2025-05-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.42 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; suma cukrów prostych: 55.91 g; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; Sól: 6.76 g

poniedziałek 2025-05-26 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 150g b/ml 1Por (GLU, SEL, GOR), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Kalafior z bułką tartą 150g 1Por	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml (MLE),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2218.80 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; suma cukrów prostych: 56.42 g; Błonnik pokarmowy: 32.01 g; Sól: 7.23 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Mix салат 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Koktajl truskawkowy 150g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SEL), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Kompot b/cukru 250ml	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (MLE), Dynia gotowana z olejem 50g, Serek wiejski OSM Radomsko 100g (MLE), Herbata b/cukru 250ml 0Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.75 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 250.72 g; suma cukrów prostych: 71.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; Sól: 6.54 g

wtorek 2025-05-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z soczewicy bez soli 30g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mix салат 10g 1Por, pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SEL), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłko,	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2041.79 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 260.19 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sól: 5.97 g

wtorek 2025-05-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.75 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 250.72 g; suma cukrów prostych: 71.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; Sól: 6.54 g

wtorek 2025-05-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2041.79 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 260.19 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sól: 5.97 g

wtorek 2025-05-27 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z soczewicy bez soli 30g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), pomidor 90g, Mix салат 10g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SEL), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłko,	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g (SEZ),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.14 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 272.89 g; suma cukrów prostych: 51.66 g; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; Sól: 6.26 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g 1Por, Cukinia gotowana z olejem 90g (SEL), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Bulion z lanym ciastem 250 ml 1Por (GLU, JAJ, SEL, GOR), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Marchewka baby 150g, Kompot b/cukru	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1943.53 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 287.12 g; suma cukrów prostych: 87.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Sól: 6.10 g

środa 2025-05-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g 1Por, Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Bulion z lanym ciastem 250 ml 1Por (GLU, JAJ, SEL, GOR), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Sos pomidorowy R	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2078.76 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 292.56 g; suma cukrów prostych: 67.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; Sól: 7.82 g

środa 2025-05-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1943.53 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 287.12 g; suma cukrów prostych: 87.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Sól: 6.10 g

środa 2025-05-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2078.76 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 292.56 g; suma cukrów prostych: 67.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; Sól: 7.82 g

środa 2025-05-28 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidory koktajlowe 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Bulion z lanym ciastem 250 ml 1Por (GLU, JAJ, SEL, GOR), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 90g, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jajko 1szt. 1Por (JAJ),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.01 kcal; Białko ogółem: 75.27 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 264.83 g; suma cukrów prostych: 47.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g; Sól: 8.04 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Bukiet jarzyn z olejem 90g, Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Kisiel owocowy bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Kompot b/cukru	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2233.35 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 306.40 g; suma cukrów prostych: 83.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; Sól: 5.18 g

czwartek 2025-05-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g 1Por, Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), Mandarynka 100g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Jaja 2szt w sosie musztardowym 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewka zagęszczana R 100g (GLU, SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g	chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Sałatka jarzynowa 100g (SEL), herbata bez cukru 250ml (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2199.26 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 310.02 g; suma cukrów prostych: 68.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; Sól: 8.91 g

czwartek 2025-05-29 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]: 2233.35 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 306.40 g; suma cukrów prostych: 83.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; Sól: 5.18 g

czwartek 2025-05-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2199.26 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 310.02 g; suma cukrów prostych: 68.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; Sól: 8.91 g

czwartek 2025-05-29 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Mix sałat 10g, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), ogórek zielony 90g, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Sałatka jarzynowa 100g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.36 kcal; Białko ogółem: 66.96 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; suma cukrów prostych: 59.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; Sól: 7.37 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt, Dżemik 25g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Mix салат 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), pomidor b/s 100g, Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Herbata bez cukru 250ml 1Por,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS cytrynowy 100ml 1Por (GLU, MLE), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Serek wiejski z koperkiem 50g (MLE), brokuły gotowane z olejem 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2419.31 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; suma cukrów prostych: 121.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; Sól: 4.35 g

piątek 2025-05-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Mix салат 10g 1Por, pomidor 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Dorsz gotowany 90g (MLE), SOS cytrynowy 100ml 1Por (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR ,	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta brokułowa z jajkiem 50g (JAJ, MLE), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2647.41 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 88.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; suma cukrów prostych: 116.86 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; Sól: 4.73 g

piątek 2025-05-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2419.31 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; suma cukrów prostych: 121.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; Sól: 4.35 g

piątek 2025-05-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2647.41 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 88.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; suma cukrów prostych: 116.86 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; Sól: 4.73 g

piątek 2025-05-30 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g, Mix салат 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Dorsz gotowany 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Pasta brokułowa z jajkiem 50g (JAJ, MLE), Papryka świeża 50g,
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g (SEZ),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2569.51 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 318.72 g; suma cukrów prostych: 79.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sól: 4.93 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Rukola 10g 1Por, Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por (MLE), Zupa mleczna z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z warzywami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Kasza jęczmienna 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Mus jabłko,	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.34 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 300.85 g; suma cukrów prostych: 66.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; Sól: 4.88 g

sobota 2025-05-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), kasza pęczak 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE, S02), Fasolka szparagowa gotowana z olejem	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2199.52 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g; suma cukrów prostych: 53.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; Sól: 4.67 g

sobota 2025-05-31 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]: 2195.34 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 300.85 g; suma cukrów prostych: 66.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; Sól: 4.88 g

sobota 2025-05-31 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]: 2199.52 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g; suma cukrów prostych: 53.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; Sól: 4.67 g

sobota 2025-05-31 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekoviata 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por,	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), kasza pęczak 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sałatka z fasolki szparagowej 150g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g, Maślanka 150ml (MLE),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.73 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 290.15 g; suma cukrów prostych: 51.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.00 g Sól: 5.56 g