

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt , Szyńska beszkidzka Bieleś 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 na wywarze drobiowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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 , Szyńska 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 , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.54 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; suma cukrów prostych: 78.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sól: 6.55 g

poniedziałek 2025-06-16 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 na wywarze drobiowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty 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, truskawka 120g Agiberia 1szt ,	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), Szyńska dębowa drobiowa NikPol 30g , Sałatka z kapusty pekińskiej 50g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2233.52 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 303.10 g; suma cukrów prostych: 63.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; Sól: 5.75 g

poniedziałek 2025-06-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.54 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; suma cukrów prostych: 78.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sól: 6.55 g;

poniedziałek 2025-06-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2233.52 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 303.10 g; suma cukrów prostych: 63.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; Sól: 5.75 g

poniedziałek 2025-06-16 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 na wywarze drobiowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty 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 ,	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]: 2328.41 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g; suma cukrów prostych: 66.73 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; Sól: 5.63 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica wiśniowa Bieleśz 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, Połędwica sopocka Bieleśz 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]: 2141.77 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; suma cukrów prostych: 108.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; Sól: 5.18 g

wtorek 2025-06-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g 1Por, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierczą 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), Połędwica sopocka Bieleśz 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]: 2305.10 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; suma cukrów prostych: 86.15 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sól: 6.58 g

wtorek 2025-06-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.77 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; suma cukrów prostych: 108.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; Sól: 5.18 g

wtorek 2025-06-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2305.10 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; suma cukrów prostych: 86.15 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sól: 6.58 g

wtorek 2025-06-17 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Mix sałat 10g, Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), ogórek zielony 90g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierczą 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 Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 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: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2342.51 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; suma cukrów prostych: 58.22 g; Błonnik pokarmowy: 48.98 g; Sól: 6.66 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-18 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), Filet Zapiekan Bieleśz 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 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kasza jęczmienna 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, LUB), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , sos brokuluowy 100g (GLU, MLE, SEL, GOR),	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), Szyńska 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]: 2180.87 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 298.10 g; suma cukrów prostych: 80.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; Sól: 5.98 g;

środa 2025-06-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Filet Zapiekan Bieleśz 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, LUB), Sałatka z fasolki szparagowej 150 R 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńska szkolna Bieleśz 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 2025-06-18 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]: 2180.87 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 298.10 g; suma cukrów prostych: 80.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; Sól: 5.98 g;

środa 2025-06-18 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 2025-06-18 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Filet Zapiekan Bieleśz 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 90g duszony w sosie węgierskim 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kasza gryczana 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, LUB), Sałatka z fasolki szparagowej 150 R 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ,	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńska szkolna Bieleśz 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]: 2331.12 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 312.09 g; suma cukrów prostych: 59.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; ; Sól: 8.28 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 2szt, Polędwica sopočka Bieleś 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 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Rolada z kurczaka ze szpinakiem i twarogiem w sosie własnym 1Por (GLU, JAJ, MLE), Ziemniaki 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),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana 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]: 2118.34 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 273.15 g; suma cukrów prostych: 74.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; Sól: 5.46 g

czwartek 2025-06-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopočka Bieleś 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 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Roladka z kurczaka nadziewana pieczarkami w sosie własnym 1Por (GLU, JAJ, MLE, 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 jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana 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]: 2153.74 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 286.19 g; suma cukrów prostych: 62.32 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g; Sól: 5.25 g;

czwartek 2025-06-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2118.34 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 273.15 g; suma cukrów prostych: 74.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; Sól: 5.46 g

czwartek 2025-06-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.74 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 286.19 g; suma cukrów prostych: 62.32 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g; Sól: 5.25 g;

czwartek 2025-06-19 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopočka 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), 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 w sosie własnym 1Por (GLU, JAJ, MLE, 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 jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana 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]: 2230.28 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 286.64 g; suma cukrów prostych: 64.15 g; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; Sól: 7.58 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-20 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 (SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), brokuły gotowane z olejem 50g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.23 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; suma cukrów prostych: 107.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; Sól: 4.33 g

piątek 2025-06-20 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 b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	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 2025-06-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.23 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; suma cukrów prostych: 107.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; Sól: 4.33 g;

piątek 2025-06-20 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 2025-06-20 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, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	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),

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 2025-06-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana 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 makaronem 250ml (GLU, JAJ, 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, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	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]: 2030.49 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 275.27 g; suma cukrów prostych: 57.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sól: 4.67 g;

sobota 2025-06-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana 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 pieczarkowa bez soli 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Fasolka po bretońsku 300g R 300g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), Surówka z cukini 150g 1Por, Mus jabłko,	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]: 2294.50 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 308.10 g; suma cukrów prostych: 54.95 g; Błonnik pokarmowy: 43.08 g; Sól: 5.17 g;

sobota 2025-06-21 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]: 2030.49 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 275.27 g; suma cukrów prostych: 57.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sól: 4.67 g;

sobota 2025-06-21 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]: 2294.50 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 308.10 g; suma cukrów prostych: 54.95 g; Błonnik pokarmowy: 43.08 g; Sól: 5.17 g;

sobota 2025-06-21 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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), Szynka drobiowa gotowana 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa pieczarkowa bez soli 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Fasolka po bretońsku 300g R 300g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), Surówka z cukini 150g 1Por, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	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, Ogórki zielone sałatka 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.25 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 316.71 g; suma cukrów prostych: 53.16 g; Błonnik pokarmowy: 41.33 g; Sól: 5.43 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski z koperkiem 50g (<i>MLE</i>), kalafior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Wafle ryżowe 35g (<i>SEZ</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem R 250ml (<i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Brokuły gotowane 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ,	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (<i>MLE</i>), Szynka beskidzka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Salátka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2035.59 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 257.76 g; suma cukrów prostych: 58.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; Sól: 6.88 g

niedziela 2025-06-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa Położniczy (C1)		
Chleb 40g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Rukola 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g (<i>OZI, ORZ, SEZ</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Zupa mleczna z zacierką 250ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>),	Rosół z makaronem R 250ml (<i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Salátka z kapusty czerwonej R 150g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kompot b/cukru 250ml 249ml (<i>SEL</i>), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ,	Chleb 40g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g (<i>MLE, SEL</i>), Szynka beskidzka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), 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 2025-06-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Położniczy (C2)		
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2035.59 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 257.76 g; suma cukrów prostych: 58.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; Sól: 6.88 g;

niedziela 2025-06-22 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 2025-06-22 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Położniczy (C3)		
chleb żytni 140g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (<i>MLE</i>), Szynka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Papryka świeża 50g , Słonecznik, nasiona 30g (<i>OZI, ORZ, SEZ</i>), Rukola 10g 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Zupa mleczna z zacierką 250ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>),	Rosół z makaronem R 250ml (<i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Salátka z kapusty czerwonej R 150g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),	chleb żytni 140g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka beskidzka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 60g (<i>MLE, SEL</i>), rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/c 250ml R 1Por (<i>SEL, GOR</i>), Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

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