

**Oddział: Szpital****Śniadanie  
II Śniadanie****Obiad  
Podwieczorek****Kolacja  
Posiłek nocny****poniedziałek 2024-08-19****Jadłospis dla diety: Podstawowa 1**

chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml\* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml\*(2), Bułka kajzerka 50g (1), Serek almette 2szt. 60g (2), szynka na kartki 40g,

Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml\*, Surówka z selera z rodzzykami 120g\* (2), brzoskwinia 1szt,

Herbata z cukrem 250ml\*, masło 10g - 1 szt. (2), polewka wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g\*, Bułka kajzerka 50g (1), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3044.44 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 85.80 g; Węglowodany ogółem: 452.86 g; Sól: 8.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 81.05 g; suma cukrów prostych: 106.49 g; Błonnik pokarmowy: 41.90 g;

**poniedziałek 2024-08-19****Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2**

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml\* (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Pomidor 50g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml\*(2), Bułka kajzerka 50g (1), Serek almette 2szt. 60g (2),

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml\*, salátka z selera z jabłkiem 120g (13), brzoskwinia 1szt,

Herbata z cukrem 250ml\*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polewka wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z roszyką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g\*, Bułka kajzerka 50g (1),

Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2596.93 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g; Sól: 7.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 78.18 g; suma cukrów prostych: 104.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g;

**poniedziałek 2024-08-19****Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3**

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml\* (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Serek almette 2szt. 60g (2), Pomidor 50g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml\*(2), Bułka kajzerka 50g (1), szynka na kartki 40g,

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml\*, salátka z selera z jabłkiem 120g (13), brzoskwinia 1szt,

Herbata z cukrem 250ml\*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polewka wiśniowa 40g (1,2,11,13), Salátka z roszyką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g\*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Bułka kajzerka 50g (1),

Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml\*, Mus warzywno-owocowy 100g\*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2596.93 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g; Sól: 7.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 78.18 g; suma cukrów prostych: 104.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g;

**poniedziałek 2024-08-19****Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6**

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, ogórek zielony 50g, Serek almette 2szt. 60g (2),

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Risotto dieta 250g\* (13), Sos pieczarkowy 100 ml (1,2,3), salátka z selera z jabłkiem 120g (13), brzoskwinia 1szt, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml\*,

Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), polewka wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Salátka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g\*,

II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , salátka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rękolą i pomidorem 100g (1,4), gruszka 1 szt.,

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g\*, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2280.65 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 91.29 g; Węglowodany ogółem: 287.71 g; Sól: 9.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 77.32 g; suma cukrów prostych: 91.73 g; Błonnik pokarmowy: 37.73 g;

**poniedziałek 2024-08-19****Jadłospis dla diety: Papkowata 12**

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml\* (1,2), kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, Sucharki 40g (1),

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml\*, Mięso mielone drobiowe 90g\*, brokuły z wody 120 g, Ziemniaki 200g\*,

Herbata z cukrem 250ml\*, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g\*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2348.20 kcal; Białko ogółem: 129.62 g; Tłuszcz: 87.83 g; Węglowodany ogółem: 269.50 g; Sól: 3.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.70 g; suma cukrów prostych: 89.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.56 g;

**poniedziałek 2024-08-19****Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14**

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml\* (1,2), kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml,

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml\*, Mięso mielone drobiowe 90g\*,

Herbata z cukrem 250ml\*, marchew gotowana 120g (1,2), Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g\*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), ziemniaki 250g,

Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2170.80 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 84.57 g; Węglowodany ogółem: 240.36 g; Sól: 2.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.32 g; suma cukrów prostych: 85.92 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**poniedziałek 2024-08-19**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1**

<p>chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Bułka kajzerka 50g (1), szynka na kartki 40g, Serek almette 2szt. 60g (2),</p>	<p>Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Surówka z selera z rodzynkami 120g* (2), krzaskwinia 1szt,</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*, Bułka kajzerka 50g (1), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),</p>
<p>II Śniadanie: sałatka z kaszą,kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,</p>		<p>Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3266.43 kcal; Białko ogółem: 134.09 g; Tłuszcz: 99.16 g; Węglowodany ogółem: 464.43 g; Sól: 11.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 83.13 g; suma cukrów prostych: 117.39 g; Błonnik pokarmowy: 43.70 g;

**poniedziałek 2024-08-19**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2**

<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Pomidor 50g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Bułka kajzerka 50g (1), Serek almette 2szt. 60g (2),</p>	<p>Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, krzaskwinia 1szt,</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozszponka, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Bułka kajzerka 50g (1),</p>
<p>II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4),</p>		<p>Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2818.92 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 91.32 g; Węglowodany ogółem: 393.18 g; Sól: 10.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 80.26 g; suma cukrów prostych: 115.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.48 g;

**poniedziałek 2024-08-19**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3**

<p>kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, ogórek zielony 50g, Serek almette 2szt. 60g (2),</p>	<p>Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Risotto dieta 250g* (13), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Sos pieczarkowy 100 ml (1,2,3), krzaskwinia 1szt, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,</p>	<p>Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*,</p>
<p>II Śniadanie: gruszka 1 szt., sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,</p>		<p>Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2280.65 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 91.29 g; Węglowodany ogółem: 287.71 g; Sól: 9.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 77.32 g; suma cukrów prostych: 91.73 g; Błonnik pokarmowy: 37.73 g;

Dietetyk

**Śniadanie  
II Śniadanie****Obiad  
Podwieczorek****Kolacja  
Posiłek nocny****wtorek 2024-08-20****Jadłospis dla diety: Podstawowa 1**

kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g, serek homo waniliowy 60g (2), Herbata z cukrem 250ml\*,

Koperkowa z kłuskami lanymi 350 ml (1,2,3), Filet z kurczaka panier. 100g\*(1,3,13), Surówka z kapusty pekińskiej 120 g, Kompot z owoców mroz. 250ml\*, śliwki 150g, ziemniaki 250g,

Herbata z cukrem 250ml\*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pasta z sera topionego i wędliny 60g (1,2,3), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z salaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g\*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g,

Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2728.33 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 86.35 g; Węglowodany ogółem: 376.23 g; Sól: 9.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.38 g; suma cukrów prostych: 84.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g;

**wtorek 2024-08-20****Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2**

Herbata z cukrem 250ml\*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g, kasza manna na mleku 350g (1,2), serek homo waniliowy 60g (2), Pomidor 50g,

Koperkowa z kłuskami lanymi 350 ml (1,2,3), filet z kurczaka gotowany 90g, Salátka zielona z jogurtem (2) 80g, Kompot z owoców mroz. 250ml\*, Banan 1 szt, ziemniaki 250g, sos marchewkowy 100g (1),

Herbata z cukrem 250ml\*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z pomidorem, salátą zieloną i pestkami dyni 100g\*,

Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2750.02 kcal; Białko ogółem: 135.13 g; Tłuszcz: 69.79 g; Węglowodany ogółem: 388.24 g; Sól: 7.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.92 g; suma cukrów prostych: 110.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g;

**wtorek 2024-08-20****Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3**

kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g, serek homo waniliowy 60g (2), Herbata z cukrem 250ml\*, Pomidor 50g,

Koperkowa z kłuskami lanymi 350 ml (1,2,3), filet z kurczaka gotowany 90g, Salátka zielona z jogurtem (2) 80g, Kompot z owoców mroz. 250ml\*, Banan 1 szt, ziemniaki 250g, sos marchewkowy 100g (1),

Herbata z cukrem 250ml\*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z pomidorem, salátą zieloną i pestkami dyni 100g\*,

Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2750.02 kcal; Białko ogółem: 135.13 g; Tłuszcz: 69.79 g; Węglowodany ogółem: 388.24 g; Sól: 7.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.92 g; suma cukrów prostych: 110.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g;

**wtorek 2024-08-20****Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6**

kawa zbożowa k/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g, serek homog. nat. 60g(2),

Koperkowa z kłuskami lanymi 350 ml (1,2,3), filet z kurczaka gotowany 90g, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g, Kompot z owoców mroz. k/c 250ml\*, śliwki 150g, sos marchewkowy 100g (1), ziemniaki 250g,

Herbata k/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z salaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g\*,

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g\*, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2604.85 kcal; Białko ogółem: 130.52 g; Tłuszcz: 90.28 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; Sól: 9.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.67 g; suma cukrów prostych: 85.91 g; Błonnik pokarmowy: 36.10 g;

**wtorek 2024-08-20****Jadłospis dla diety: Papkowata 12**

Herbata z cukrem 250ml\*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,

Koperkowa z kłuskami lanymi 350 ml (1,2,3), Mięso mielone drobiowe 90g\*, Jarzynka gotowana 150g\*, Kompot z owoców mroz. 250ml\*, Masło 15g\*(2), Ziemniaki 200g\*,

Herbata z cukrem 250ml\*, Koperkowa z ziemniakami 350ml\*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g\*, Jarzynka gotowana 150g\*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Masło 15g\*(2),

Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2386.80 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 106.21 g; Węglowodany ogółem: 249.88 g; Sól: 4.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.37 g; suma cukrów prostych: 81.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g;

**wtorek 2024-08-20****Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14**

Herbata z cukrem 250ml\*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,

Koperkowa z kłuskami lanymi 350 ml (1,2,3), Kompot z owoców mroz. 250ml\*, Mięso mielone drobiowe 90g\*, Jarzynka gotowana 150g\*, Masło 15g\*(2),

Herbata z cukrem 250ml\*, Koperkowa z ziemniakami 350ml\*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g\*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Jarzynka gotowana 150g\*, Masło 15g\*(2),

Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2125.80 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 105.91 g; Węglowodany ogółem: 188.38 g; Sól: 4.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.34 g; suma cukrów prostych: 80.18 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g;

**wtorek 2024-08-20****Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1**

## Jadłospis dla dzieci:

kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g, filet pieczony z indyka 40g, serek homo waniliowy 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Koperkowa z kłuskami lanymi 350 ml (1,2,3), Filet z kurczaka panier. 100g*(1,3,13), śliwki 150g, ziemniaki 250g, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g, Kompot z owoców mroz. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pasta z sera topionego i wędliny 60g (1,2,3), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z salaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzożkiewka 50g,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem 100g* (1,3),		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3066.33 kcal; Białko ogółem: 129.61 g; Tłuszcz: 103.42 g; Węglowodany ogółem: 404.49 g; Sól: 12.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.79 g; suma cukrów prostych: 95.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.13 g;

wtorek 2024-08-20 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2</span>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g, kasza manna na mleku 350g (1,2), serek homo waniliowy 60g (2), Pomidor 50g,	Koperkowa z kłuskami lanymi 350 ml (1,2,3), filet z kurczaka gotowany 90g, Kompot z owoców mroz. 250ml*, Banan 1 szt, ziemniaki 250g, sos marchewkowy 100g (1), Salata zielona z jogurtem (2) 80g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polewica sopocka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z pomidorem, salata zieloną i pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: Salátka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3088.02 kcal; Białko ogółem: 148.55 g; Tłuszcz: 86.86 g; Węglowodany ogółem: 416.51 g; Sól: 11.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.34 g; suma cukrów prostych: 121.40 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g;

wtorek 2024-08-20 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3</span>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g, filet pieczony z indyka 40g, serek homog. nat. 60g.(2),	Koperkowa z kłuskami lanymi 350 ml (1,2,3), filet z kurczaka gotowany 90g, Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, śliwki 150g, ziemniaki 250g, sos marchewkowy 100g (1), surówka z kap. pekińskiej 120g,	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polewica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z salaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem 100g* (1,3), jabłko deserowe 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2590.49 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 88.32 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; Sól: 8.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.54 g; suma cukrów prostych: 86.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.70 g;

Dietetyk

.....

**Oddział: Szpital**

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>środa 2024-08-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Ryz na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Ser żółty 50g(2), pomidorki koktajlowe 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Papryka faszerowana mięsem z warzywami 200g , Kasza jęczmienna 200 g(1), Sos pomidorowy 100ml (1,2), Surówka z pora i jabłka 120g*, Kompot z owoców mroz. 250ml*, arkuż 200g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g, Napój roślinny 330ml*, Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2874.92 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 93.33 g; Węglowodany ogółem: 396.66 g; Sól: 9.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.35 g; suma cukrów prostych: 131.96 g; Błonnik pokarmowy: 36.24 g;

<b>środa 2024-08-21 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Ryz na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twaróg 60g (2), pomidorki koktajlowe 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kasza jęczmienna 200 g(1), buraczki gotowane 120g (1,2), arkuż 200g, Kompot z owoców mroz. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g, Napój roślinny 330ml*, Sałatka z rukolą, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2492.87 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 76.17 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; Sól: 7.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.76 g; suma cukrów prostych: 105.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g;

<b>środa 2024-08-21 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Ryz na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twaróg 60g (2), pomidorki koktajlowe 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kompot z owoców mroz. 250ml*, Kasza jęczmienna 200 g(1), buraczki gotowane 120g (1,2), arkuż 200g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g, Napój roślinny 330ml*, Sałatka z rukolą, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2492.87 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 76.17 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; Sól: 7.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.76 g; suma cukrów prostych: 105.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g;

<b>środa 2024-08-21 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), pomidorki koktajlowe 50g, masło 10g - 1 szt. (2), Ser żółty 50g(2), II Śniadanie: kiwi 1szt., Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokułem 100g* (1), sok warzywny 300ml 1 szt. ,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kompot z owoców mroz. b/c 250ml*, Surówka z pora i jabłka 120g*, Kasza gryczana 200 g, arkuż 200g,	Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), szynka na kartki 40g, Napój roślinny b/c 330ml*, Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2597.61 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz: 93.71 g; Węglowodany ogółem: 328.42 g; Sól: 9.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.12 g; suma cukrów prostych: 91.97 g; Błonnik pokarmowy: 38.57 g;

<b>środa 2024-08-21 Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Ryz na ml, jajo, masło 350ml,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroz. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g, Masło 15g*(2), Ziemniaki 200 g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, Napój roślinny 330ml*, Masło 15g*(2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2694.89 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Tłuszcz: 123.95 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; Sól: 5.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.35 g; suma cukrów prostych: 101.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g;

<b>środa 2024-08-21 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Ryz na ml, jajo, masło 350ml,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroz. 250ml*, Masło 15g*(2),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Napój roślinny 330ml*, Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2387.84 kcal; Białko ogółem: 124.80 g; Tłuszcz: 123.50 g; Węglowodany ogółem: 201.68 g; Sól: 3.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.25 g; suma cukrów prostych: 100.18 g; Błonnik pokarmowy: 20.72 g;

<b>środa 2024-08-21 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Ser żółty 50g(2), pomidorki koktajlowe 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Papryka faszerowana mięsem z warzywami 200g , Kasza jęczmienna 200 g(1), Sos pomidorowy 100ml (1,2), arbuż 200g, Kompot z owoców mroz. 250ml*, Surówka z pora i jabłka 120g*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g, Napój roślinny 330ml*, Salátka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokołem 100g* (1),		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3209.77 kcal; Białko ogółem: 130.75 g; Tłuszcz: 105.78 g; Węglowodany ogółem: 437.86 g; Sól: 12.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.29 g; suma cukrów prostych: 142.83 g; Błonnik pokarmowy: 43.45 g;

**środa 2024-08-21**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2**

Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twarożek 60g (2), pomidorki koktajlowe 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kasza jęczmienna 200 g(1), buraczki gotowane 120g (1,2), arbuż 200g, Kompot z owoców mroz. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g, Napój roślinny 330ml*, Salátka z rukolą, pomidorami i nasionami słonecznika- 100g*,
II Śniadanie: Salátka makaronowa z salata, pomidorem i jajkiem 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2716.47 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Tłuszcz: 88.03 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; Sól: 10.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.64 g; suma cukrów prostych: 116.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g;

**środa 2024-08-21**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3**

kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), pomidorki koktajlowe 50g, masło 10g - 1 szt. (2), Ser żółty 50g(2),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Surówka z pora i jabłka 120g*, Kasza gryczana 200 g, Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, arbuż 200g,	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), szynka na kartki 40g, Napój roślinny b/c 330ml*, Salátka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: kiwi 1szt., Salátka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokołem 100g* (1), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2597.61 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz: 93.71 g; Węglowodany ogółem: 328.42 g; Sól: 9.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.12 g; suma cukrów prostych: 91.97 g; Błonnik pokarmowy: 38.57 g;

Dietetyk

**Oddział: Szpital**

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>czwartek 2024-08-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	ogórkowa z ziem.350ml.(1,2,8,13), schab duszony w sosie własnym 90g*, surówka bulgarska 120g.(3,11,13), ziemniaki 250g, pomarańcza 1 szt, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Poledwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z rosółką, pomidorem i pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2836.75 kcal; Białko ogółem: 124.90 g; Tłuszcz: 83.25 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; Sól: 8.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.39 g; suma cukrów prostych: 80.74 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g;

<b>czwartek 2024-08-22 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 120g (1,2), pomarańcza 1 szt, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Poledwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z rosółką, pomidorem i pestkami dyni 100g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2529.77 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 74.34 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g; Sól: 7.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.43 g; suma cukrów prostych: 80.18 g; Błonnik pokarmowy: 31.49 g;

<b>czwartek 2024-08-22 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Poledwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z rosółką, pomidorem i pestkami dyni 100g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2529.77 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 74.34 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g; Sól: 7.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.43 g; suma cukrów prostych: 80.18 g; Błonnik pokarmowy: 31.49 g;

<b>czwartek 2024-08-22 Jadłospis dla diety: Z ográn. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa l/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), schab na kartki 40g,	ogórkowa z ziem.350ml.(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g, surówka bulgarska 120g.(3,11,13), pomarańcza 1 szt, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż.l/c 250ml*,	Herbata l/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Poledwica sopocka 40g (8), Jogurt naturalny 150g, Salátka z rosółką, pomidorem i pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: brzoszwinia 1szt, sok warzywny 300ml 1 szt., salátka z rukoli, białej rzodkwi, papryki i czamuszki 100g,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2437.45 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 80.88 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; Sól: 8.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.35 g; suma cukrów prostych: 76.50 g; Błonnik pokarmowy: 36.91 g;

<b>czwartek 2024-08-22 Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Kasza marna na ml, jajo, masło 350ml*,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Masło 15g*(2), Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 150g(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Masło 15g*(2),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2353.87 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 102.61 g; Węglowodany ogółem: 250.74 g; Sól: 4.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.90 g; suma cukrów prostych: 85.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.20 g;

<b>czwartek 2024-08-22 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Kasza marna na ml, jajo, masło 350ml*,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Masło 15g*(2),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., buraczki gotowane 150g(1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1980.67 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 89.94 g; Węglowodany ogółem: 189.14 g; Sól: 4.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.66 g; suma cukrów prostych: 84.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.40 g;

<b>czwartek 2024-08-22 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>		
--	--	--

**Śniadanie dla dzieci**

Placki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	ogórkowa z ziem.350ml.(1,2,8,13), schab duszony w sosie własnym 90g*, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z rozszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3068.15 kcal; Białko ogółem: 136.41 g; Tłuszcz: 95.21 g; Węglowodany ogółem: 413.45 g; Sól: 11.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.29 g; suma cukrów prostych: 91.60 g; Błonnik pokarmowy: 37.51 g;

**czwartek 2024-08-22**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2**

Placki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z rozszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: Salátka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2761.16 kcal; Białko ogółem: 129.60 g; Tłuszcz: 86.30 g; Węglowodany ogółem: 361.83 g; Sól: 10.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.32 g; suma cukrów prostych: 91.04 g; Błonnik pokarmowy: 33.73 g;

**czwartek 2024-08-22**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3**

kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), schab na kartki 40g,	ogórkowa z ziem.350ml.(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, pomarańcza 1 szt, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopocka 40g (8), Jogurt naturalny 150g, Salátka z rozszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, brzoskwinia 1szt,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2471.40 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 81.10 g; Węglowodany ogółem: 326.90 g; Sól: 8.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.39 g; suma cukrów prostych: 74.85 g; Błonnik pokarmowy: 36.02 g;

Dietetyk

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2024-08-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Platki jęczmieńne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), ogórek zielony 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), miód 2szt. (50g), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,13), Nektarynka 1szt, groszek zielony 120g, ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3211.08 kcal; Białko ogółem: 137.92 g; Tłuszcz: 90.81 g; Węglowodany ogółem: 473.08 g; Sól: 7.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.34 g; suma cukrów prostych: 101.43 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g;

<b>piątek 2024-08-23 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Platki jęczmieńne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), miód 2szt. (50g), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Nektarynka 1szt, brokuły z wody 120 g, Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2733.63 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 70.46 g; Węglowodany ogółem: 412.60 g; Sól: 6.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.44 g; suma cukrów prostych: 100.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g;

<b>piątek 2024-08-23 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Platki jęczmieńne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), miód 2szt. (50g), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Nektarynka 1szt, brokuły z wody 120 g, Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2733.63 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 70.46 g; Węglowodany ogółem: 412.60 g; Sól: 6.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.44 g; suma cukrów prostych: 100.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g;

<b>piątek 2024-08-23 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), ogórek zielony 50g, kakao l/c 250ml (2), twaróg krajanka 50g(2), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Kompot z owoców mroż.l/c 250ml*, Nektarynka 1szt, ziemniaki 250g, brokuły z wody 120 g, Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata l/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 150g,
II Śniadanie: Salátka z kaszą gryczaną,rukolą i soczewicą 100g* (8), sok warzywny 300ml 1 szt. ,jabłko deserowe 1 szt.		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2297.32 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; Sól: 8.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.56 g; suma cukrów prostych: 77.14 g; Błonnik pokarmowy: 34.18 g;

<b>piątek 2024-08-23 Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
kakao 250ml(2), Platki jęczmieńne na ml, jajo,masło 350ml*,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, ziemniaki 250g,	pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), ziemniaki 100g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2419.46 kcal; Białko ogółem: 138.26 g; Tłuszcz: 93.40 g; Węglowodany ogółem: 267.52 g; Sól: 2.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.17 g; suma cukrów prostych: 104.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g;

<b>piątek 2024-08-23 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
kakao 250ml(2), Platki jęczmieńne na ml, jajo,masło 350ml*,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Masło 20g* (2),	Herbata z cukrem 250ml*, pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Masło 20g* (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2327.16 kcal; Białko ogółem: 129.99 g; Tłuszcz: 125.95 g; Węglowodany ogółem: 175.55 g; Sól: 2.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 58.01 g; suma cukrów prostych: 103.50 g; Błonnik pokarmowy: 18.85 g;

<b>piątek 2024-08-23 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), ogórek zielony 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polewka wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Nektarynka 1szt, groszek zielony 120g, ziemniaki 250g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pomidor 50g,
II Śniadanie: Sałatka z kaszą gryczaną,rukolą i soczewicą 100g* (8), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3379.08 kcal; Białko ogółem: 155.23 g; Tłuszcz: 104.44 g; Węglowodany ogółem: 463.13 g; Sól: 11.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.96 g; suma cukrów prostych: 110.29 g; Błonnik pokarmowy: 41.49 g;

**piątek 2024-08-23**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2**

Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), polewka wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Nektarynka 1szt, krokule z wody 120 g, ziemniaki 250g, Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z kaszą jęczmienną, pomidorem,rukolą i jajkiem 100g* (1,3),		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2797.43 kcal; Białko ogółem: 129.73 g; Tłuszcz: 83.23 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; Sól: 10.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.94 g; suma cukrów prostych: 110.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.50 g;

**piątek 2024-08-23**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3**

chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), ogórek zielony 50g, kakao bez cukru 250ml (2), twaróg krajanka 50g(2), polewka wiśniowa 40g (1,2,11,13),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Nektarynka 1szt, krokule z wody 120 g, Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g , Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 150g,
II Śniadanie: Sałatka z kaszą gryczaną,rukolą i soczewicą 100g* (8), sok warzywny 300ml 1 szt. , jabłko deserowe 1 szt.		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2297.32 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; Sól: 8.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.56 g; suma cukrów prostych: 77.14 g; Błonnik pokarmowy: 34.18 g;

Dietetyk

**Oddział: Szpital**

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>sobota 2024-08-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), szynka na kartki 40g, papryka świeża 50g., Kasza kukurydziana na ml. 350 g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kotlet mielony 100 g (1,2), mizeria z jogurtem 120g (2), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	Salatka z rzodkiewki i salaty zielonej z pestkami dyni 100g*, Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2897.24 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 93.34 g; Węglowodany ogółem: 398.45 g; Sól: 9.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.81 g; suma cukrów prostych: 109.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g;

<b>sobota 2024-08-24 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Herbata 250g, Kasza kukurydziana na ml. 350 g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. , Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g,	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Salatka z pomidorem, salata zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2405.67 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 67.66 g; Węglowodany ogółem: 340.00 g; Sól: 8.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.53 g; suma cukrów prostych: 105.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g;

<b>sobota 2024-08-24 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Herbata 250g, Kasza kukurydziana na ml. 350 g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g,	jabłko deserowe 1 szt. , Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g,	Salatka z pomidorem, salata zieloną i pestkami dyni 100g*, Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2405.67 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 67.66 g; Węglowodany ogółem: 340.00 g; Sól: 8.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.53 g; suma cukrów prostych: 105.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g;

<b>sobota 2024-08-24 Jadłospis dla diety: Z ograni. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa l/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), szynka na kartki 40g, pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka świeża 50g.,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. l/c 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. , mizeria z jogurtem 120g (2), ziemniaki 250g,	Salatka z rzodkiewki i salaty zielonej z pestkami dyni 100g*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata l/c 250g, Jogurt naturalny 150g,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salatka z ryżu, pomidorów koktajlowych, szpinaku baby i kurczaka 100g*, grejfrut 1 szt.		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2571.49 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 82.02 g; Węglowodany ogółem: 348.46 g; Sól: 10.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.86 g; suma cukrów prostych: 95.44 g; Błonnik pokarmowy: 38.47 g;

<b>sobota 2024-08-24 Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g, ziemniaki 250g,	Herbata z cukrem 250ml*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, brokuły z wody 120 g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2328.07 kcal; Białko ogółem: 125.44 g; Tłuszcz: 80.57 g; Węglowodany ogółem: 286.85 g; Sól: 2.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.55 g; suma cukrów prostych: 80.46 g; Błonnik pokarmowy: 27.00 g;

<b>sobota 2024-08-24 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Masło 20g* (2),	Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaczana 350 ml m (1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Masło 20g* (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2188.49 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; Tłuszcz: 111.35 g; Węglowodany ogółem: 188.70 g; Sól: 2.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.33 g; suma cukrów prostych: 81.73 g; Błonnik pokarmowy: 21.26 g;

<b>sobota 2024-08-24 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), szynka na kartki 40g, papryka świeża 50g., Kasza kukurydziana na ml. 350 g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kotlet mielony 100 g (1,2), ziemniaki 250g, mizeria z jogurtem 120g (2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidorów koktajlowych, szpinaku białego i kurczaka 100g*,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3129.23 kcal; Białko ogółem: 133.28 g; Tłuszcz: 105.36 g; Węglowodany ogółem: 412.64 g; Sól: 12.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.72 g; suma cukrów prostych: 120.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.92 g;

<b>sobota 2024-08-24      Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2</b>		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Pasta z białka jaja 60g z zieloną piebuszką (3,13), Herbata 250g, Kasza kukurydziana na ml. 350 g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. , Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g, Pulpet drobiowy 100g (1,2,3),	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, pomidorów koktajlowych, szpinaku białego i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2638.16 kcal; Białko ogółem: 122.10 g; Tłuszcz: 79.47 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; Sól: 12.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.03 g; suma cukrów prostych: 115.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.99 g;

<b>sobota 2024-08-24      Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), szynka na kartki 40g, pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka świeża 50g.,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. , mizeria z jogurtem 120g (2), ziemniaki 250g, Pulpet drobiowy 100g (1,2,3),	masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidorów koktajlowych, szpinaku białego i kurczaka 100g*, grejfrut 1 szt,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2571.49 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 82.02 g; Węglowodany ogółem: 348.46 g; Sól: 10.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.86 g; suma cukrów prostych: 95.44 g; Błonnik pokarmowy: 38.47 g;

Dietetyk

**Oddział: Szpital**

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>niedziela 2024-08-25 Jadlospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ser żółty 50g(2), Pomidor 50g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Ustko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g, fasolka szparagowa z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, gruszka 1 szt.,	masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, Poledwica sopocka 40g (8), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z papryki, roszonek z nasionami i słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3147.24 kcal; Białko ogółem: 156.69 g; Tłuszcz: 116.54 g; Węglowodany ogółem: 368.14 g; Sól: 10.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.38 g; suma cukrów prostych: 83.78 g; Błonnik pokarmowy: 33.24 g;

<b>niedziela 2024-08-25 Jadlospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Ustko gotowane 1szt 200g, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, pomarańcza 1 szt,	Poledwica sopocka 40g (8), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z roszonek, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2830.84 kcal; Białko ogółem: 148.07 g; Tłuszcz: 110.02 g; Węglowodany ogółem: 308.81 g; Sól: 8.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.69 g; suma cukrów prostych: 74.92 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g;

<b>niedziela 2024-08-25 Jadlospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Ustko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt,	Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Poledwica sopocka 40g (8), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2568.49 kcal; Białko ogółem: 133.48 g; Tłuszcz: 87.09 g; Węglowodany ogółem: 309.54 g; Sól: 7.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.31 g; suma cukrów prostych: 75.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.70 g;

<b>niedziela 2024-08-25 Jadlospis dla diety: Z ograni. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pomidor 50g, Ser żółty 50g(2), II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , salátka z kaszą kuskus, tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g* (1,4), Nektarynka 1szt,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Ustko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, gruszka 1 szt,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Salátka z papryki, roszonek z nasionami i słonecznika 100g*, Poledwica sopocka 40g (8), Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2821.59 kcal; Białko ogółem: 146.57 g; Tłuszcz: 128.45 g; Węglowodany ogółem: 272.46 g; Sól: 10.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.20 g; suma cukrów prostych: 82.36 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g;

<b>niedziela 2024-08-25 Jadlospis dla diety: Pąpkowata 12</b>		
Herbata 250g, Platki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Ziemniaki 200g*,	Herbata 250g, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Masło 15g*(2),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2058.80 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 92.66 g; Węglowodany ogółem: 203.28 g; Sól: 2.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.99 g; suma cukrów prostych: 93.36 g; Błonnik pokarmowy: 19.43 g;

<b>niedziela 2024-08-25 Jadlospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Platki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1),	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Masło 15g*(2),	Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Masło 15g*(2), Sucharki 40g (1),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2184.25 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 110.42 g; Węglowodany ogółem: 185.74 g; Sól: 2.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.82 g; suma cukrów prostych: 82.39 g; Błonnik pokarmowy: 18.65 g;

<b>niedziela 2024-08-25 Jadlospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>		
---	--	--

