

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-11-20		
Dieta: PODSTAWOWA 1		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 40g (2), ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), gulasz wieprzowy z łopatki 120g(1), kopytka 250g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), mandarynka 2 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2903.19 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 95.09 g; Węglowodany ogółem: 424.94 g; Magnez: 444.67 mg; Sód: 4459.67 mg; Wapń: 1306.60 mg; Żelazo: 12.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.92 g; Błonnik pokarmowy: 35.04 g; Witamina C: 251.19 mg;		
poniedziałek 2023-11-20		
Dieta: ŁATWO STRAWNA 2		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 40g (2), Pomidor 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13), kopytka 250g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, Szpinak gotowany 120g(2), mandarynka 2 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2653.60 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 75.35 g; Węglowodany ogółem: 398.33 g; Magnez: 488.77 mg; Sód: 4478.19 mg; Wapń: 1331.19 mg; Żelazo: 14.40 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; Witamina C: 279.74 mg;		
poniedziałek 2023-11-20		
Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 40g (2), Pomidor 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, kopytka 250g (1,2,3), Szpinak gotowany 120g(2), mandarynka 2 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
Wartości odżywcze: Energia : 2563.60 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 71.60 g; Węglowodany ogółem: 390.38 g; Magnez: 471.77 mg; Sód: 4383.69 mg; Wapń: 1076.19 mg; Żelazo: 14.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; Witamina C: 278.74 mg;		
poniedziałek 2023-11-20		
Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 40g (2), ogórek zielony 50g, II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka makronowa z fasolą czerwoną i roszponką 100g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż b/c 250ml*, Kasza gryczana 200 g, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), mandarynka 2 szt.,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2227.70 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 76.96 g; Węglowodany ogółem: 307.28 g; Magnez: 577.03 mg; Sód: 5263.18 mg; Wapń: 942.82 mg; Żelazo: 13.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.97 g; Witamina C: 259.37 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-11-20		
Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 40g (2), ogórek zielony 50g, II Śniadanie: sałatka makronowa z fasolą czerwoną i roszponką 100g, sok warzywny 300ml 1 szt. ,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Kasza gryczana 200 g, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), mandarynka 2 szt.,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2227.70 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 76.96 g; Węglowodany ogółem: 307.28 g; Magnez: 577.03 mg; Sód: 5263.18 mg; Wapń: 942.82 mg; Żelazo: 13.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.97 g; Witamina C: 259.37 mg;		
wtorek 2023-11-21		
Dieta: PODSTAWOWA 1		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Masło 10g (2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g , pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), Herbata z cukrem 250ml*,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Kotlet schabowy 90g(1,3,13), ziemniaki 250g(2) , salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2753.00 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 97.28 g; Węglowodany ogółem: 394.57 g; Magnez: 414.03 mg; Sód: 4219.31 mg; Wapń: 954.63 mg; Żelazo: 15.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.53 g; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; Witamina C: 236.96 mg;		
wtorek 2023-11-21		
Dieta: ŁATWO STRAWNA 2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), filet pieczony z indyka 40g , Ryż na mleku 350 ml*(2), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Pomidor 50g,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , salata zielona z jogurtem (2) 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos koperkowy 100g (1,2), jabłko deserowe 1 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2726.19 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 94.82 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g; Magnez: 400.52 mg; Sód: 4993.67 mg; Wapń: 912.78 mg; Żelazo: 14.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Witamina C: 179.98 mg;		
wtorek 2023-11-21		
Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), filet pieczony z indyka 40g , Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , salata zielona z jogurtem (2) 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos koperkowy 100g (1,2), jabłko deserowe 1 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2726.19 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 94.82 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g; Magnez: 400.52 mg; Sód: 4993.67 mg; Wapń: 912.78 mg; Żelazo: 14.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Witamina C: 179.98 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

wtorek 2023-11-21

Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g , pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11),

II Śniadanie:

sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g,

pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Kompot z owoców mroz. b/c 250ml*, jabłko deserowe 1 szt,

Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopocka 40g (8), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukolą,pomidorami z pestkami dyni 100g*,

Posiłek nocny:

Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2406.57 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 107.28 g; Węglowodany ogółem: 286.37 g; Magnez: 446.64 mg; Sód: 5070.17 mg; Wapń: 884.12 mg; Żelazo: 16.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; Witamina C: 282.00 mg;

wtorek 2023-11-21

Dieta: PAPKOWATA 12

Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo,masło 350ml,

pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Kompot z owoców mroz. 250g*,

Herbata z cukrem 250ml*, pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

Posiłek nocny:

mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 1647.61 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 59.62 g; Węglowodany ogółem: 186.13 g; Magnez: 308.25 mg; Sód: 2675.10 mg; Wapń: 919.00 mg; Żelazo: 10.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.53 g; Błonnik pokarmowy: 19.18 g; Witamina C: 122.30 mg;

wtorek 2023-11-21

Dieta: PLYNNA WZMOCNIONA 14

Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo,masło 350ml,

pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*,

Herbata z cukrem 250ml*, pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

Posiłek nocny:

mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 1531.99 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 56.38 g; Węglowodany ogółem: 159.76 g; Magnez: 263.01 mg; Sód: 1756.26 mg; Wapń: 839.66 mg; Żelazo: 9.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.86 g; Błonnik pokarmowy: 9.83 g; Witamina C: 97.58 mg;

wtorek 2023-11-21

Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1

Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g , pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

II Śniadanie:

sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g,

pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), Kotlet schabowy 90g(1,3,13), ziemniaki 250g(2) , sałata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot z owoców mroz. 250g*, jabłko deserowe 1 szt,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukolą,pomidorami z pestkami dyni 100g*,

Posiłek nocny:

mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2939.12 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 109.88 g; Węglowodany ogółem: 408.50 g; Magnez: 455.78 mg; Sód: 5157.56 mg; Wapń: 988.08 mg; Żelazo: 17.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.48 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; Witamina C: 302.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-11-21		
Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), filet pieczony z indyka 40g , Ryż na mleku 350 ml*(2), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3, 13), Pomidor 50g, II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g, sok warzywny 300ml 1 szt. ,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Kompot z owoców mroz. 250g*, Sos koperkowy 100g (1,2), jabłko deserowe 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2912.31 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 107.42 g; Węglowodany ogółem: 401.40 g; Magnez: 442.27 mg; Sód: 5931.92 mg; Wapń: 946.23 mg; Żelazo: 16.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.46 g; Błonnik pokarmowy: 35.39 g; Witamina C: 245.93 mg;		
wtorek 2023-11-21		
Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g , pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11), II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Kompot z owoców mroz. b/c 250ml*, jabłko deserowe 1 szt,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopocka 40g (8), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2406.57 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 107.28 g; Węglowodany ogółem: 286.37 g; Magnez: 446.64 mg; Sód: 5070.17 mg; Wapń: 884.12 mg; Żelazo: 16.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; Witamina C: 282.00 mg;		
środa 2023-11-22		
Dieta: PODSTAWOWA 1		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Ser żółty 40g (2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Ogórkowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), pieczeń rzymska 90g(1,2,3,8,13), ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), kiwi 1szt., Kompot z owoców mroz. 250g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Paprykarz 60g(4,8), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2776.49 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 86.64 g; Węglowodany ogółem: 421.22 g; Magnez: 494.05 mg; Sód: 5349.53 mg; Wapń: 1506.36 mg; Żelazo: 14.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; Witamina C: 293.90 mg;		
środa 2023-11-22		
Dieta: ŁATWO STRAWNA 2		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twaróg 60g (2), Pomidor 50g,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, ziemniaki 250g(2) , Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13), buraczki gotowane 120g (1,2), Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2598.52 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 71.69 g; Węglowodany ogółem: 403.22 g; Magnez: 454.06 mg; Sód: 4595.76 mg; Wapń: 1165.99 mg; Żelazo: 12.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; Witamina C: 161.22 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

środa 2023-11-22

Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twaróg 60g (2), Pomidor 50g,

ogórkowa z ziemniakami 350ml m(1,2,8,13), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, ziemniaki 250g(2) , buraczki gotowane 120g (1,2), Banan 1 szt,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2694.67 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 75.22 g; Węglowodany ogółem: 421.92 g; Magnez: 518.20 mg; Sód: 4876.90 mg; Wapń: 1198.15 mg; Żelazo: 13.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; Witamina C: 191.37 mg;

środa 2023-11-22

Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6

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), Pomidor 50g, Masło 10g (2), twaróg 60g (2),
II Śniadanie:
sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*,

ogórkowa z ziemniakami 350ml m(1,2,8,13), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13), Kompot z owoców mroz. b/c 250ml*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 250g(2) , kiwi 1szt.,

Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2245.39 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; Magnez: 475.73 mg; Sód: 5039.25 mg; Wapń: 895.63 mg; Żelazo: 14.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; Witamina C: 327.30 mg;

środa 2023-11-22

Dieta: PAPKOWATA 12

Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*,

Grycikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroz. 250g*, buraczki gotowane 120g (1,2),

Grycikowa 350ml*(1,8,13), buraczki gotowane 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),
Posiłek nocny:
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 1613.86 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 56.09 g; Węglowodany ogółem: 180.80 g; Magnez: 311.00 mg; Sód: 4002.60 mg; Wapń: 1140.30 mg; Żelazo: 12.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.82 g; Błonnik pokarmowy: 15.01 g; Witamina C: 89.83 mg;

środa 2023-11-22

Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA 14

Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*,

Grycikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroz. 250g*,

Grycikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Herbata z cukrem 250ml*,
Posiłek nocny:
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 1613.86 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 56.09 g; Węglowodany ogółem: 180.80 g; Magnez: 311.00 mg; Sód: 4002.60 mg; Wapń: 1140.30 mg; Żelazo: 12.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.82 g; Błonnik pokarmowy: 15.01 g; Witamina C: 89.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

środa 2023-11-22

Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Ser żółty 40g (2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),
II Śniadanie:
sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*,

Ogórkowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), pieczeń rzymska 90g(1,2,3,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), kiwi 1szt.,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Paprykarz 60g(4,8), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z papryki,sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2985.61 kcal; Białko ogółem: 124.00 g; Tłuszcz: 97.80 g; Węglowodany ogółem: 443.15 g; Magnez: 541.20 mg; Sód: 6218.09 mg; Wapń: 1546.51 mg; Żelazo: 17.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.66 g; Błonnik pokarmowy: 39.56 g; Witamina C: 350.28 mg;

środa 2023-11-22

Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twarożek 60g (2), Pomidor 50g,
II Śniadanie:
Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Grycikowa 350ml*(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13), buraczki gotowane 120g (1,2), Banan 1 szt.,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z pomidorem,sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2807.64 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Tłuszcz: 82.85 g; Węglowodany ogółem: 425.15 g; Magnez: 501.21 mg; Sód: 5464.32 mg; Wapń: 1206.14 mg; Żelazo: 14.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.59 g; Błonnik pokarmowy: 35.61 g; Witamina C: 217.60 mg;

środa 2023-11-22

Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3

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), Pomidor 50g, Masło 10g (2), twarożek 60g (2),
II Śniadanie:
sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*,

ogórkowa z ziemniakami 350ml m(1,2,8,13), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13), Kompot z owoców mroż b/c 250ml*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 250g(2) , kiwi 1szt.,

Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z papryki,sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2245.39 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; Magnez: 475.73 mg; Sód: 5039.25 mg; Wapń: 895.63 mg; Żelazo: 14.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; Witamina C: 327.30 mg;

czwartek 2023-11-23

Dieta: PODSTAWOWA 1

Kasza kukurydziana na ml. 350 g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), rzodkiewka 50g, serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 90g , Sos pieczarkowy 100 (1,2,8), surówka z kap. pekińskiej 120g, ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250g*, śliwki 150g,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), pasta z sera topionego i wędliny 60g, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszponką,ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g*,
Posiłek nocny:
Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Energia : 2664.37 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 84.87 g; Węglowodany ogółem: 391.59 g; Magnez: 463.41 mg; Sód: 5210.46 mg; Wapń: 1108.33 mg; Żelazo: 12.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; Witamina C: 188.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-11-23		
Dieta: ŁATWO STRAWNA 2		
Kasza kukurydziana na ml. 350 g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g,	sos marchewkowy 100g (1,2), Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , sałatka z selera z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Połędwica sopočka 40g (8), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2630.63 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 74.23 g; Węglowodany ogółem: 410.11 g; Magnez: 496.17 mg; Sód: 4319.52 mg; Wapń: 1029.92 mg; Żelazo: 11.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.94 g; Błonnik pokarmowy: 36.64 g; Witamina C: 187.87 mg;		
czwartek 2023-11-23		
Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3		
Kasza kukurydziana na ml. 350 g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g,	sos marchewkowy 100g (1,2), Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , sałatka z selera z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, śliwki 150g,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Połędwica sopočka 40g (8), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2508.13 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz: 73.93 g; Węglowodany ogółem: 380.66 g; Magnez: 442.17 mg; Sód: 4320.52 mg; Wapń: 1041.92 mg; Żelazo: 11.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.64 g; Witamina C: 177.67 mg;		
czwartek 2023-11-23		
Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), rzodkiewka 50g, serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z sałata, pomidorem i jajkiem 100g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , surówka z kap. pekińskiej 120g, sos marchewkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, śliwki 150g,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Połędwica sopočka 40g (8), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,
Wartości odżywcze: Energia : 2216.63 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 78.29 g; Węglowodany ogółem: 303.08 g; Magnez: 484.87 mg; Sód: 4831.86 mg; Wapń: 967.14 mg; Żelazo: 13.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.63 g; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; Witamina C: 228.98 mg;		
czwartek 2023-11-23		
Dieta: PAPKOWATA 12		
Herbata z cukrem 250ml*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 1553.25 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 51.78 g; Węglowodany ogółem: 202.48 g; Magnez: 319.26 mg; Sód: 1748.02 mg; Wapń: 864.87 mg; Żelazo: 8.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; Witamina C: 149.72 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-11-23 Dieta: PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ 14		
Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), sałatka z selera z jabłkiem 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,
<p><u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 1678.60 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 64.83 g; Węglowodany ogółem: 200.92 g; Magnez: 331.21 mg; Sód: 1819.32 mg; Wapń: 912.92 mg; Żelazo: 10.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; Witamina C: 149.72 mg;</p>		
czwartek 2023-11-23 Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1		
Kasza kukurydziana na ml. 350 g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), rzodkiewka 50g, serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z sałatą, pomidorem i jajkiem 100g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 90g , Sos pieczarkowy 100 (1,2,8), surówka z kap. pekińskiej 120g, ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250g*, śliwki 150g,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), pasta z sera topionego i wędliny 60g, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,
<p><u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2847.59 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 95.92 g; Węglowodany ogółem: 412.70 g; Magnez: 502.42 mg; Sód: 6048.12 mg; Wapń: 1145.92 mg; Żelazo: 15.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.03 g; Błonnik pokarmowy: 37.87 g; Witamina C: 254.99 mg;</p>		
czwartek 2023-11-23 Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2		
Kasza kukurydziana na ml. 350 g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g, II Śniadanie: Sałatka makaronowa z sałatą, pomidorem i jajkiem 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, sos marchewkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2) , sałatka z selera z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,
<p><u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2813.85 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 85.28 g; Węglowodany ogółem: 431.23 g; Magnez: 535.18 mg; Sód: 5157.18 mg; Wapń: 1067.51 mg; Żelazo: 14.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.69 g; Błonnik pokarmowy: 41.29 g; Witamina C: 254.12 mg;</p>		
czwartek 2023-11-23 Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), rzodkiewka 50g, serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z sałatą, pomidorem i jajkiem 100g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , surówka z kap. pekińskiej 120g, sos marchewkowy 100g (1,2), śliwki 150g, Kompot z owoców mroż b/c 250ml*,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopočka 40g (8), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,
<p><u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2216.63 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 78.29 g; Węglowodany ogółem: 303.08 g; Magnez: 484.87 mg; Sód: 4831.86 mg; Wapń: 967.14 mg; Żelazo: 13.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.63 g; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; Witamina C: 228.98 mg;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Sniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-11-24		
Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3		
chleb żytni 3 kromki 90g (1), Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), ogórek zielony 50g, kakao b/c 250ml (1,2), twaróg krajanka 40g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), II Śniadanie: śliwki 150g, Salatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2), filet z dorsza parowany 100g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, grejfrut 150g ,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Salatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 1804.35 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 50.33 g; Węglowodany ogółem: 273.85 g; Magnez: 342.09 mg; Sód: 2768.31 mg; Wapń: 788.63 mg; Żelazo: 10.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; Witamina C: 232.76 mg;		
sobota 2023-11-25		
Dieta: PODSTAWOWA 1		
Herbata 250g, Masło 10g (2), serek homo waniliowy 60g, szynka na kartki 40g (1,2,11,13), papryka świeża 50g., Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	grochowa z ziem. 350ml.(1,2,8,13), pierogi leniwe z masł. i cuk350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, gruszka 1 szt., surówka z marchwi z ananase 120g,	Salatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, Herbata 250g, Masło 10g (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 3163.90 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 93.10 g; Węglowodany ogółem: 502.10 g; Magnez: 485.82 mg; Sód: 5375.89 mg; Wapń: 1071.00 mg; Żelazo: 17.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.08 g; Błonnik pokarmowy: 42.32 g; Witamina C: 214.44 mg;		
sobota 2023-11-25		
Dieta: ŁATWO STRAWNA 2		
Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homo waniliowy 60g, Herbata 250g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), pierogi leniwe z masł. i cuk350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt, marchew gotowana 120g (1,2),	Herbata 250g, Masło 10g (2), filet pieczony z indyka 40g , kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Salatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2775.77 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 78.37 g; Węglowodany ogółem: 439.90 g; Magnez: 396.38 mg; Sód: 5125.34 mg; Wapń: 1028.02 mg; Żelazo: 12.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Witamina C: 186.72 mg;		
sobota 2023-11-25		
Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3		
Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homo waniliowy 60g, Herbata 250g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g,	jabłko deserowe 1 szt, Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), pierogi leniwe z masł. i cuk350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, marchew gotowana 120g (1,2),	Salatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, Herbata 250g, Masło 10g (2), filet pieczony z indyka 40g , kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2775.77 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 78.37 g; Węglowodany ogółem: 439.90 g; Magnez: 396.38 mg; Sód: 5125.34 mg; Wapń: 1028.02 mg; Żelazo: 12.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Witamina C: 186.72 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-11-25 Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2		
Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homo waniliowy 60g, Herbata 250g, Ryz na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g, II Śniadanie: Salatka z kaszą jęczmienną, rukolą i jajkiem 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), pierogi leniwe z masł. i cuk.350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt, marchew gotowana 120g (1,2),	Herbata 250g, Masło 10g (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Salatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2949.19 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 93.59 g; Węglowodany ogółem: 454.46 g; Magnez: 441.39 mg; Sód: 5702.68 mg; Wapń: 1106.61 mg; Żelazo: 16.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.35 g; Błonnik pokarmowy: 35.59 g; Witamina C: 243.77 mg;		
sobota 2023-11-25 Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homog. nat. 60g.(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka świeża 50g., II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salatka z kaszą jęczmienną, rukolą i jajkiem 100g*,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), gulasz drobiowy 120g*(1,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, gruszka 1 szt., ziemniaki 250g(2) ,	Masło 10g (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Herbata b/c 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Salatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2368.16 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 88.19 g; Węglowodany ogółem: 332.74 g; Magnez: 492.31 mg; Sód: 4190.91 mg; Wapń: 969.86 mg; Żelazo: 17.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.17 g; Błonnik pokarmowy: 39.40 g; Witamina C: 286.08 mg;		
niedziela 2023-11-26 Dieta: PODSTAWOWA 1		
Kasza manna na mleku 350 g, Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), Ser żółty 40g (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pomidor 50g, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2) , Surówka z pora i jabłka 120g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt,	Masło 10g (2), Herbata z cukrem 250ml*, schab na kartki 40g, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Salatka z papryki, salata zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 3135.77 kcal; Białko ogółem: 152.34 g; Tłuszcz: 118.94 g; Węglowodany ogółem: 396.97 g; Magnez: 507.79 mg; Sód: 6346.50 mg; Wapń: 1262.43 mg; Żelazo: 14.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; Witamina C: 266.31 mg;		
niedziela 2023-11-26 Dieta: ŁATWO STRAWNA 2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), twarożek 60g (2), Kasza manna na mleku 350 g, Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , Banan 1 szt,	schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Salatka z pomidorem, salata zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 34468.33 kcal; Białko ogółem: 977.79 g; Tłuszcz: 376.22 g; Węglowodany ogółem: 7102.95 g; Magnez: 3394.86 mg; Sód: 58299.47 mg; Wapń: 2894.46 mg; Żelazo: 148.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 141.68 g; Błonnik pokarmowy: 502.32 g; Witamina C: 179.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Sniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-11-26		
Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1		
<p>Kasza manna na mleku 350 g, Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), Ser żółty 40g (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pomidor 50g, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g,</p>	<p>Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2) , Surówka z pora i jabłka 120g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt,</p>	<p>Salatka z papryki,sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Masło 10g (2), Herbata z cukrem 250ml*, schab na kartki 40g, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 3321.89 kcal; Białko ogółem: 161.25 g; Tłuszcz: 131.54 g; Węglowodany ogółem: 410.90 g; Magnez: 549.54 mg; Sód: 7284.75 mg; Wapń: 1295.88 mg; Żelazo: 16.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.91 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Witamina C: 332.26 mg;</p>		
niedziela 2023-11-26		
Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2		
<p>Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), twaróg 60g (2), Kasza manna na mleku 350 g, Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pomidor 50g, II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g, sok warzywny 300ml 1 szt. ,</p>	<p>Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , Banan 1 szt,</p>	<p>Salatka z pomidorem,sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 34654.45 kcal; Białko ogółem: 986.70 g; Tłuszcz: 388.82 g; Węglowodany ogółem: 7116.88 g; Magnez: 3436.61 mg; Sód: 59237.72 mg; Wapń: 2927.91 mg; Żelazo: 151.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 143.63 g; Błonnik pokarmowy: 506.89 g; Witamina C: 245.94 mg;</p>		
niedziela 2023-11-26		
Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3		
<p>kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), twaróg 60g (2), Pomidor 50g, Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g,</p>	<p>Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , Surówka z pora i jabłka 120g*, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, pomarańcza 1 szt,</p>	<p>chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Masło 10g (2), schab na kartki 40g, Herbata b/c 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z papryki,sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2530.46 kcal; Białko ogółem: 147.05 g; Tłuszcz: 119.03 g; Węglowodany ogółem: 253.11 g; Magnez: 461.80 mg; Sód: 6006.40 mg; Wapń: 912.21 mg; Żelazo: 15.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.98 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; Witamina C: 347.41 mg;</p>		