





### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-12-25</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), rzodkiewka 50g, Ser żółty 40g (2), Ciasto drożdżowe 100g* (1,2,3), <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kompot z owoców mroz.b/c 250ml*, sztuka mięsa - wołowina 90g , ziemniaki 250g(2) , śliwki 150g, Surówka z kapusty czerwonej 120 g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Sałatka z rozszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), <b>Posiłek nocny:</b> mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2516.09 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 95.40 g; Węglowodany ogółem: 316.61 g; Magnez: 439.55 mg; Sód: 4588.53 mg; Wapń: 1173.25 mg; Żelazo: 16.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.38 g; Błonnik pokarmowy: 34.13 g; Witamina C: 254.08 mg;		
<b>wtorek 2023-12-26</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), twaróg krajanka 40g (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ryż na mleku 350 ml*(2), ogórek zielony 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Strucla z makiem 100g* (1,2,3), Sałatka jarzynowa - 100g (1,2,3,13), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1),	Pieczarkowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), filet z kurczaka panier.90g(1,3,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z papryki,salata zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3457.35 kcal; Białko ogółem: 134.43 g; Tłuszcz: 121.41 g; Węglowodany ogółem: 500.41 g; Magnez: 498.29 mg; Sód: 4714.15 mg; Wapń: 1011.32 mg; Żelazo: 17.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.78 g; Błonnik pokarmowy: 41.12 g; Witamina C: 344.16 mg;		
<b>wtorek 2023-12-26</b>		
<b>Dieta: ŁATWO STRAWNA 2</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), twaróg krajanka 40g (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ryż na mleku 350 ml*(2), Pomidor 50g, ciasto jogurtowe 100g* (1,2,3), sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1),	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroz. 250g*, ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2), pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z pomidorem,salata zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1), <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2814.34 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 99.07 g; Węglowodany ogółem: 398.66 g; Magnez: 470.10 mg; Sód: 5420.12 mg; Wapń: 993.21 mg; Żelazo: 15.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.59 g; Witamina C: 283.80 mg;		
<b>wtorek 2023-12-26</b>		
<b>Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), twaróg krajanka 40g (2), Polędwica sopocka 40g (8), Ryż na mleku 350 ml*(2), Pomidor 50g, ciasto jogurtowe 100g* (1,2,3), sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1),	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroz. 250g*, ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2), pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z pomidorem,salata zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2491.54 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 67.99 g; Węglowodany ogółem: 398.94 g; Magnez: 446.10 mg; Sód: 4769.00 mg; Wapń: 978.81 mg; Żelazo: 13.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.42 g; Błonnik pokarmowy: 36.59 g; Witamina C: 283.80 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2023-12-26</b>		
<b>Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), twaróg krajanka 40g (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), ogórek zielony 50g, ciasto jogurtowe 100g* (1,2,3), sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml* , pomarańcza 1 szt,	Herbata b/c 250ml* , Masło 10g (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z papryki,salata zieloną i nasionami słonecznika 100g* , Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus warzywno-owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2548.49 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 110.51 g; Węglowodany ogółem: 308.51 g; Magnez: 502.01 mg; Sód: 5928.05 mg; Wapń: 964.67 mg; Żelazo: 16.90 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.64 g; Błonnik pokarmowy: 38.01 g; Witamina C: 414.34 mg;		
<b>wtorek 2023-12-26</b>		
<b>Dieta: PAPKOWATA 12</b>		
Herbata z cukrem 250ml* , Ryż na ml, jajo,masło 350ml, bulka wroclawska 100g (1),	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g* , Mięso mielone drobiowe 90g* , buraczki gotowane 120g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml* , Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), buraczki gotowane 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g* , Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus warzywno-owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1718.95 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 49.30 g; Węglowodany ogółem: 242.81 g; Magnez: 336.57 mg; Sód: 3126.64 mg; Wapń: 952.53 mg; Żelazo: 14.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.65 g; Witamina C: 198.63 mg;		
<b>wtorek 2023-12-26</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA 14</b>		
Herbata z cukrem 250ml* , Ryż na ml, jajo,masło 350ml,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g* , Mięso mielone drobiowe 90g* , buraczki gotowane 120g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml* , Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g* , Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), buraczki gotowane 120g (1,2), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml* ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1424.95 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 186.21 g; Magnez: 318.57 mg; Sód: 2724.64 mg; Wapń: 937.53 mg; Żelazo: 13.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.58 g; Błonnik pokarmowy: 18.85 g; Witamina C: 198.63 mg;		
<b>wtorek 2023-12-26</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1</b>		
Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g (2), twaróg krajanka 40g (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ryż na mleku 350 ml*(2), ogórek zielony 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Strucla z makiem 100g* (1,2,3), Sałatka jarzynowa - 100g (1,2,3,13), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1), <b>II Śniadanie:</b> Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g, sok warzywny 300ml 1 szt. ,	Pieczarkowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), filet z kurczaka panier.90g(1,3,13), Kompot z owoców mroż. 250g* , ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g (2), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z papryki,salata zieloną i nasionami słonecznika 100g* , Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1), <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3679.95 kcal; Białko ogółem: 143.01 g; Tłuszcz: 133.53 g; Węglowodany ogółem: 525.13 g; Magnez: 541.99 mg; Sód: 5745.20 mg; Wapń: 1054.66 mg; Żelazo: 19.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.54 g; Błonnik pokarmowy: 46.01 g; Witamina C: 417.75 mg;		



Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posilek nocny
<b>wtorek 2023-12-26</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), twaróg krajanka 40g (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ryż na mleku 350 ml*(2), Pomidor 50g, ciasto jogurtowe 100g* (1,2,3), sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1), <b>II Śniadanie:</b> Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g, sok warzywny 300ml 1 szt. ,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2), pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z pomidorem,sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1), <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3036.94 kcal; Białko ogółem: 127.68 g; Tłuszcz: 111.19 g; Węglowodany ogółem: 423.38 g; Magnez: 513.80 mg; Sód: 6451.17 mg; Wapń: 1036.55 mg; Żelazo: 17.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.53 g; Błonnik pokarmowy: 41.48 g; Witamina C: 357.39 mg;		
<b>wtorek 2023-12-26</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), twaróg krajanka 40g (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), ogórek zielony 50g, ciasto jogurtowe 100g* (1,2,3), sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), <b>II Śniadanie:</b> Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g, sok warzywny 300ml 1 szt. ,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, pomarańcza 1 szt,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z papryki,sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), <b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2548.49 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 110.51 g; Węglowodany ogółem: 308.51 g; Magnez: 502.01 mg; Sód: 5928.05 mg; Wapń: 964.67 mg; Żelazo: 16.90 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.64 g; Błonnik pokarmowy: 38.01 g; Witamina C: 414.34 mg;		
<b>środa 2023-12-27</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), Masło 10g (2), kasza manna na mleku 350g (1,2), Pomidor 50g, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kotlet z karczku po parysku 90g* (1,3,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , surówka z ogórka kisz.120g(3,11,13), kiwi 1szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Sałatka z rukoli,rzodkiewki z pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), <b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2972.99 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 110.99 g; Węglowodany ogółem: 411.49 g; Magnez: 469.07 mg; Sód: 4501.90 mg; Wapń: 1199.43 mg; Żelazo: 15.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Witamina C: 227.57 mg;		
<b>środa 2023-12-27</b>		
<b>Dieta: ŁATWO STRAWNA 2</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), Masło 10g (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13), ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2757.44 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 79.08 g; Węglowodany ogółem: 431.05 g; Magnez: 489.33 mg; Sód: 4751.78 mg; Wapń: 1160.62 mg; Żelazo: 13.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.29 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; Witamina C: 242.33 mg;		

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-27</b>		
<b>Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), Masło 10g (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13), ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Salátka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2757.44 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 79.08 g; Węglowodany ogółem: 431.05 g; Magnez: 489.33 mg; Sód: 4751.78 mg; Wapń: 1160.62 mg; Żelazo: 13.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.29 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; Witamina C: 242.33 mg;		
<b>środa 2023-12-27</b>		
<b>Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą 100g*,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13), ziemniaki 250g(2) , surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, kiwi 1szt.,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11), Salátka z rukoli, rzodkiewki z pestkami dyni 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2264.79 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 86.00 g; Węglowodany ogółem: 303.04 g; Magnez: 494.77 mg; Sód: 4938.70 mg; Wapń: 909.13 mg; Żelazo: 16.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Witamina C: 243.74 mg;		
<b>środa 2023-12-27</b>		
<b>Dieta: PĄPKOWATA 12</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1873.62 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 232.44 g; Magnez: 322.93 mg; Sód: 3854.75 mg; Wapń: 939.93 mg; Żelazo: 10.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.24 g; Błonnik pokarmowy: 22.12 g; Witamina C: 147.62 mg;		
<b>środa 2023-12-27</b>		
<b>Dieta: PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ 14</b>		
kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1713.62 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 59.18 g; Węglowodany ogółem: 204.84 g; Magnez: 315.73 mg; Sód: 3693.95 mg; Wapń: 933.93 mg; Żelazo: 10.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.80 g; Błonnik pokarmowy: 20.68 g; Witamina C: 147.62 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-27</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1</b>		
<p>Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), Masło 10g (2), kasza manna na mleku 350g (1,2), Pomidor 50g, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),  <b>II Śniadanie:</b>                      sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z kaszą gryczaną,rukolą i soczewicą 100g*,</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kotlet z karczku po parysku 90g* (1,3,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , surówka z ogórka kisz.120g(3,11,13), kiwi 1szt.,</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Sałatka z rukoli,rzodkiewki z pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),  <b>Posiłek nocny:</b>                      mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3243.92 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 122.86 g; Węglowodany ogółem: 447.66 g; Magnez: 545.12 mg; Sód: 5335.06 mg; Wapń: 1247.08 mg; Żelazo: 19.00 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.65 g; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; Witamina C: 285.52 mg;</p>		
<b>środa 2023-12-27</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2</b>		
<p>Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), Masło 10g (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g,  <b>II Śniadanie:</b>                      sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszonką i pomidorem 100g,</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13), ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt,</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),  <b>Posiłek nocny:</b>                      mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2943.56 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 91.68 g; Węglowodany ogółem: 444.98 g; Magnez: 531.08 mg; Sód: 5690.04 mg; Wapń: 1194.07 mg; Żelazo: 15.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.24 g; Błonnik pokarmowy: 37.29 g; Witamina C: 308.28 mg;</p>		
<b>środa 2023-12-27</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
<p>kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g,  <b>II Śniadanie:</b>                      sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z kaszą gryczaną,rukolą i soczewicą 100g*,</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13), ziemniaki 250g(2) , surówka z ogórka kisz.120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, kiwi 1szt.,</p>	<p>Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), Sałatka z rukoli,rzodkiewki z pestkami dyni 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),  <b>Posiłek nocny:</b>                      mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2264.79 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 86.00 g; Węglowodany ogółem: 303.04 g; Magnez: 494.77 mg; Sód: 4938.70 mg; Wapń: 909.13 mg; Żelazo: 16.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Witamina C: 243.74 mg;</p>		
<b>czwartek 2023-12-28</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
<p>Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), ser topiony 1szt. 17g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), papryka św. 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),</p>	<p>Grysikowa 350ml*(1,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2) , fasolka szparagowa z bulka tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt,</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Masło 10g (2), Sałatka z roszonką, ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),  <b>Posiłek nocny:</b>                      mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2597.53 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 76.37 g; Węglowodany ogółem: 380.96 g; Magnez: 418.91 mg; Sód: 3751.34 mg; Wapń: 909.48 mg; Żelazo: 12.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.82 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; Witamina C: 232.78 mg;</p>		

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>czwartek 2023-12-28</b>		
<b>Dieta: ŁATWO STRAWNA 2</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), Twarożek z koperkiem 60g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), filet pieczony z indyka 40g, Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), <b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2508.28 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 75.44 g; Węglowodany ogółem: 352.59 g; Magnez: 439.92 mg; Sód: 3579.65 mg; Wapń: 1000.95 mg; Żelazo: 13.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Witamina C: 244.94 mg;		
<b>czwartek 2023-12-28</b>		
<b>Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), Twarożek z koperkiem 60g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), filet pieczony z indyka 40g, Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), <b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2508.28 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 75.44 g; Węglowodany ogółem: 352.59 g; Magnez: 439.92 mg; Sód: 3579.65 mg; Wapń: 1000.95 mg; Żelazo: 13.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Witamina C: 244.94 mg;		
<b>czwartek 2023-12-28</b>		
<b>Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), Ser żółty 40g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), papryka św. 50g, <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka makaronowa z sałatą, pomidorem i jajkiem 100g*,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, jabłko deserowe 1 szt,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), filet pieczony z indyka 40g, Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), <b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2231.11 kcal; Białko ogółem: 128.38 g; Tłuszcz: 87.33 g; Węglowodany ogółem: 264.95 g; Magnez: 460.31 mg; Sód: 4171.91 mg; Wapń: 1166.54 mg; Żelazo: 14.70 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; Witamina C: 336.75 mg;		
<b>czwartek 2023-12-28</b>		
<b>Dieta: PAPKOWATA 12</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, bułka wrocławska 100g (1),	Grycikowa 350ml*(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Grycikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, <b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1721.75 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 59.69 g; Węglowodany ogółem: 205.90 g; Magnez: 262.01 mg; Sód: 1855.23 mg; Wapń: 573.68 mg; Żelazo: 9.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.43 g; Błonnik pokarmowy: 17.73 g; Witamina C: 151.63 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>czwartek 2023-12-28</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA 14</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, bukiet warzyw królewski 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Grysikowa 350ml*(1,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*, <b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1427.75 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 55.29 g; Węglowodany ogółem: 149.30 g; Magnez: 244.01 mg; Sód: 1453.23 mg; Wapń: 558.68 mg; Żelazo: 8.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.32 g; Błonnik pokarmowy: 15.93 g; Witamina C: 151.63 mg;		
<b>czwartek 2023-12-28</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), ser topiony 1szt. 17g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), papryka św. 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z sałatą, pomidorem i jajkiem 100g*,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2) , fasolka szparagowa z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Masło 10g (2), Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2780.75 kcal; Białko ogółem: 133.07 g; Tłuszcz: 87.41 g; Węglowodany ogółem: 402.08 g; Magnez: 457.92 mg; Sód: 4589.00 mg; Wapń: 947.07 mg; Żelazo: 14.40 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.57 g; Błonnik pokarmowy: 40.16 g; Witamina C: 299.03 mg;		
<b>czwartek 2023-12-28</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), Twarożek z koperkiem 60g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> Sałatka makaronowa z sałatą, pomidorem i jajkiem 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), <b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2691.50 kcal; Białko ogółem: 137.43 g; Tłuszcz: 86.49 g; Węglowodany ogółem: 373.70 g; Magnez: 478.93 mg; Sód: 4417.31 mg; Wapń: 1038.54 mg; Żelazo: 16.00 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.33 g; Witamina C: 311.19 mg;		
<b>czwartek 2023-12-28</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), Ser żółty 40g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), papryka św. 50g, <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z sałatą, pomidorem i jajkiem 100g*,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, jabłko deserowe 1 szt,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), filet pieczony z indyka 40g , Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), <b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2231.11 kcal; Białko ogółem: 128.38 g; Tłuszcz: 87.33 g; Węglowodany ogółem: 264.95 g; Magnez: 460.31 mg; Sód: 4171.91 mg; Wapń: 1166.54 mg; Żelazo: 14.70 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; Witamina C: 336.75 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
kakao 250ml( 1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), miód 2szt. (50g), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), serek homog. nat. 60g.(2), rzodkiewka 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Kapuśniak 400ml (1,2,8,11), filet z morszczuka smaż. 100g(1,3,4,13,8), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250g*, Surówka z pora i jabłka 150g*, mandarynka 2 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), pasta z sera topionego i wędliny 60g, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z papryki, salaty zielonej z pestkami dyni 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3179.98 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 98.59 g; Węglowodany ogółem: 504.68 g; Magnez: 531.79 mg; Sód: 4597.49 mg; Wapń: 1359.58 mg; Żelazo: 16.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.26 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g; Witamina C: 379.91 mg;		
<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Dieta: ŁATWO STRAWNA 2</b>		
kakao 250ml( 1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g (2), serek homog. nat. 60g.(2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), miód 2szt. (50g), Pomidor 50g,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Sos pietruszkowy 100g (1,2), filet z morszczuka parowany 100g, ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250g*, salátka z selera z jabłkiem 120g, mandarynka 2 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z pomidorem, salata zieloną i pestkami dyni 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2801.64 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 79.92 g; Węglowodany ogółem: 455.47 g; Magnez: 480.74 mg; Sód: 3633.25 mg; Wapń: 1190.94 mg; Żelazo: 13.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; Witamina C: 238.52 mg;		
<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3</b>		
kakao 250ml( 1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g (2), serek homog. nat. 60g.(2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), miód 2szt. (50g), Pomidor 50g,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Sos pietruszkowy 100g (1,2), filet z morszczuka parowany 100g, ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250g*, salátka z selera z jabłkiem 120g, mandarynka 2 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z pomidorem, salata zieloną i pestkami dyni 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2801.64 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 79.92 g; Węglowodany ogółem: 455.47 g; Magnez: 480.74 mg; Sód: 3633.25 mg; Wapń: 1190.94 mg; Żelazo: 13.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; Witamina C: 238.52 mg;		
<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
Kakao b/c 250 ml, chleb razowy 90g(1), Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), serek homog. nat. 60g.(2), schab na kartki 40g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), rzodkiewka 50g, <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Sos pietruszkowy 100g (1,2), filet z morszczuka parowany 100g, ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Surówka z pora i jabłka 150g*, mandarynka 2 szt.,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Salátka z papryki, salaty zielonej z pestkami dyni 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2646.27 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 89.81 g; Węglowodany ogółem: 385.16 g; Magnez: 590.03 mg; Sód: 5180.98 mg; Wapń: 1287.78 mg; Żelazo: 16.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.58 g; Błonnik pokarmowy: 45.59 g; Witamina C: 379.70 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Dieta: PĄPKOWATA 12</b>		
kakao 250ml( 1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, Sucharki 40g (1),	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), ziemniaki 250g(2) , brokuly z wody 120 g,	Herbata z cukrem 250ml*, Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 250g(2) , brokuly z wody 120 g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2248.51 kcal; Bialko ogółem: 116.89 g; Tluszcz: 67.25 g; Węglowodany ogółem: 332.26 g; Magnez: 491.74 mg; Sód: 3053.80 mg; Wapń: 1237.40 mg; Żelazo: 13.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.54 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; Witamina C: 348.37 mg;		
<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA 14</b>		
kakao 250ml( 1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuly z wody 120 g,	Herbata z cukrem 250ml*, Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), brokuly z wody 120 g, <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1798.91 kcal; Bialko ogółem: 124.01 g; Tluszcz: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 186.56 g; Magnez: 371.34 mg; Sód: 2966.60 mg; Wapń: 1193.00 mg; Żelazo: 10.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.87 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g; Witamina C: 258.57 mg;		
<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1</b>		
kakao 250ml( 1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), schab na kartki 40g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), serek homog. nat. 60g.(2), rzodkiewka 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z ryżu,pomidora,szpinaku baby i kurczaka 100g*,	Kapuśniak 400ml (1,2,8,11), filet z morskczuka smaź. 100g(1,3,4,13,8), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250g*, Surówka z pora i jabłka 150g*, mandarynka 2 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), pasta z sera topionego i wędliny 60g, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z papryki,salaty zielonej z pestkami dyni 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3271.31 kcal; Bialko ogółem: 125.64 g; Tluszcz: 111.03 g; Węglowodany ogółem: 486.36 g; Magnez: 572.64 mg; Sód: 5717.00 mg; Wapń: 1391.53 mg; Żelazo: 17.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.04 g; Błonnik pokarmowy: 44.64 g; Witamina C: 447.54 mg;		
<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2</b>		
kakao 250ml( 1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g (2), serek homog. nat. 60g.(2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), schab na kartki 40g, Pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z ryżu,pomidora,szpinaku baby i kurczaka 100g*,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Sos pietruszkowy 100g (1,2), filet z morskczuka parowany 100g, ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250g*, salátka z selera z jabłkiem 120g, mandarynka 2 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z pomidorem,salata zieloną i pestkami dyni 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2892.96 kcal; Bialko ogółem: 117.32 g; Tluszcz: 92.36 g; Węglowodany ogółem: 437.14 g; Magnez: 521.59 mg; Sód: 4752.76 mg; Wapń: 1222.89 mg; Żelazo: 13.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.47 g; Witamina C: 306.15 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>Oddział: Szpital</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
Kakao b/c 250 ml, chleb razowy 90g(1), Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), serek homog. nat. 60g.(2), schab na kartki 40g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), rzodkiewka 50g, <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z ryżu,pomidora,szpinaku baby i kurczaka 100g*,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Sos pietruszkowy 100g (1,2), filet z morskczuka parowany 100g, ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Surówka z pora i jabłka 150g*, mandarynka 2 szt.,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Salátka z papryki,salaty zielonej z pestkami dyni 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2683.47 kcal; Bialko ogółem: 121.68 g; Tłuszcz: 90.01 g; Węglowodany ogółem: 393.60 g; Magnez: 594.38 mg; Sód: 5239.63 mg; Wapń: 1290.33 mg; Żelazo: 16.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.62 g; Błonnik pokarmowy: 46.22 g; Witamina C: 379.70 mg;		
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
Herbata 250g, Masło 10g (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Połędwica sopocka 40g (8), Ryż na mleku 350 ml*(2), ogórek zielony 50g, kajzerka 50g,chleb pszen-żytni 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Sos pomidorowy 100ml (1,2), Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Kaszotto jarskie 250g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt, salata zielona z jogurtem (2) 100g,	Herbata 250g, Masło 10g (2), schab na kartki 40g, kajzerka 50g,chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2883.47 kcal; Bialko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 86.23 g; Węglowodany ogółem: 461.42 g; Magnez: 511.22 mg; Sód: 5100.94 mg; Wapń: 1042.15 mg; Żelazo: 17.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.80 g; Błonnik pokarmowy: 44.21 g; Witamina C: 218.01 mg;		
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: ŁATWO STRAWNA 2</b>		
Herbata 250g, Masło 10g (2), twaróg krajanka 40g (2), Połędwica sopocka 40g (8), Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g,chleb pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g,	Sos pomidorowy 100ml (1,2), Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, kaszotto jarskie dieta 250g(1,13), Banan 1 szt, salata zielona z jogurtem (2) 100g,	Herbata 250g, Masło 10g (2), schab na kartki 40g, kajzerka 50g,chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2565.42 kcal; Bialko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 73.02 g; Węglowodany ogółem: 416.09 g; Magnez: 398.28 mg; Sód: 3562.17 mg; Wapń: 970.34 mg; Żelazo: 11.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.45 g; Witamina C: 223.94 mg;		
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3</b>		
Herbata 250g, Masło 10g (2), twaróg krajanka 40g (2), Połędwica sopocka 40g (8), Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g,chleb pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g,	Sos pomidorowy 100ml (1,2), Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, kaszotto jarskie dieta 250g(1,13), Banan 1 szt, salata zielona z jogurtem (2) 100g,	Herbata 250g, Masło 10g (2), schab na kartki 40g, kajzerka 50g,chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2565.42 kcal; Bialko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 73.02 g; Węglowodany ogółem: 416.09 g; Magnez: 398.28 mg; Sód: 3562.17 mg; Wapń: 970.34 mg; Żelazo: 11.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.45 g; Witamina C: 223.94 mg;		





## Jadłospisy dla oddziałów

<b>Oddział: Szpital</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), Masło 10g (2), twaróg krajanka 40g (2), Polędwica sopocka 40g (8), Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g,	Sos pomidorowy 100ml (1,2), Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Kaszotto dieta 250g (1,13), Banan 1 szt, salata zielona z jogurtem (2) 100g,	Herbata 250g, Masło 10g (2), schab na kartki 40g, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2962.73 kcal; Białko ogółem: 123.80 g; Tłuszcz: 95.89 g; Węglowodany ogółem: 433.85 g; Magnez: 485.91 mg; Sód: 4777.03 mg; Wapń: 1296.53 mg; Żelazo: 13.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.77 g; Błonnik pokarmowy: 38.28 g; Witamina C: 276.02 mg;		
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb razowy 90g(1), Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Polędwica sopocka 40g (8), ogórek zielony 50g, <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g,	Sos pomidorowy 100ml (1,2), Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Kaszotto dieta 250g (1,13), gruszka 1 szt., salata zielona z jogurtem (2) 100g,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), schab na kartki 40g, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2540.48 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 91.39 g; Węglowodany ogółem: 358.25 g; Magnez: 485.30 mg; Sód: 4836.87 mg; Wapń: 970.25 mg; Żelazo: 17.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.67 g; Błonnik pokarmowy: 43.28 g; Witamina C: 233.47 mg;		
<b>niedziela 2023-12-31</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ser żółty 40g (2), Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), papryka świeża 50g., kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), schab duszony w sosie własnym 90g*, ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, grejfrut 150g ,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Sałatka z rozszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 250ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3161.52 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Tłuszcz: 127.24 g; Węglowodany ogółem: 410.09 g; Magnez: 518.51 mg; Sód: 5325.12 mg; Wapń: 1234.65 mg; Żelazo: 18.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.60 g; Błonnik pokarmowy: 40.58 g; Witamina C: 359.63 mg;		
<b>niedziela 2023-12-31</b>		
<b>Dieta: ŁATWO STRAWNA 2</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), twarożek 60g (2), Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), rzodkiewka 100g,	Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, sos szpinakowy 100ml (1,2), grejfrut 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Sałatka z rozszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 250ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2877.47 kcal; Białko ogółem: 126.01 g; Tłuszcz: 106.91 g; Węglowodany ogółem: 389.21 g; Magnez: 468.32 mg; Sód: 4017.01 mg; Wapń: 969.11 mg; Żelazo: 17.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.71 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; Witamina C: 336.84 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-31</b>		
<b>Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twarożek 60g (2), Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), rzodkiewka 100g,	Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, sos szpinakowy 100ml (1,2), grejfrut 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Salátka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 250ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2553.07 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 74.83 g; Węglowodany ogółem: 389.49 g; Magnez: 444.32 mg; Sód: 3272.77 mg; Wapń: 954.71 mg; Żelazo: 15.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.35 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; Witamina C: 336.84 mg;		
<b>niedziela 2023-12-31</b>		
<b>Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ser żółty 40g (2), papryka świeża 50g., <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , salátka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g,	Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), salátka z buraków 150g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2), grejfrut 1 szt,	jogurt naturalny 150g(2), Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Salátka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 250ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2645.12 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 123.69 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g; Magnez: 505.04 mg; Sód: 4975.25 mg; Wapń: 1225.47 mg; Żelazo: 17.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.62 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; Witamina C: 410.30 mg;		
<b>niedziela 2023-12-31</b>		
<b>Dieta: PĄPKOWATA 12</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), Ryż na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1),	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), brokuły z wody 120 g,	Herbata z cukrem 250ml*, Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 250ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1822.90 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 68.89 g; Węglowodany ogółem: 203.87 g; Magnez: 317.79 mg; Sód: 1698.32 mg; Wapń: 946.73 mg; Żelazo: 10.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.79 g; Błonnik pokarmowy: 19.05 g; Witamina C: 261.47 mg;		
<b>niedziela 2023-12-31</b>		
<b>Dieta: PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ 14</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), brokuły z wody 120 g,	Herbata z cukrem 250ml*, Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 250ml*, mus warzywno-owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1662.90 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 176.27 g; Magnez: 310.59 mg; Sód: 1537.52 mg; Wapń: 940.73 mg; Żelazo: 9.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.35 g; Błonnik pokarmowy: 17.61 g; Witamina C: 261.47 mg;		

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-31</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ser żółty 40g (2), Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), papryka świeża 50g., kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , salátka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g,	Jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), schab duszony w sosie własnym 90g*, ziemniaki 250g(2) , salátka z buraków 150g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, grejfrut 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Salátka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), <b>Posiłek nocny:</b> mus- owsianka 100g, Woda mineralna 250ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3401.64 kcal; Białko ogółem: 144.02 g; Tłuszcz: 140.14 g; Węglowodany ogółem: 438.72 g; Magnez: 578.26 mg; Sód: 6266.37 mg; Wapń: 1301.10 mg; Żelazo: 20.70 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.62 g; Błonnik pokarmowy: 48.00 g; Witamina C: 485.58 mg;		
<b>niedziela 2023-12-31</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), twaróg 60g (2), Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), rzodkiewka 100g, <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , salátka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g,	Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, sos szpinakowy 100ml (1,2), grejfrut 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Salátka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), <b>Posiłek nocny:</b> mus- owsianka 100g, Woda mineralna 250ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3063.59 kcal; Białko ogółem: 134.92 g; Tłuszcz: 119.51 g; Węglowodany ogółem: 403.14 g; Magnez: 510.07 mg; Sód: 4955.26 mg; Wapń: 1002.56 mg; Żelazo: 19.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.65 g; Błonnik pokarmowy: 43.41 g; Witamina C: 402.79 mg;		
<b>niedziela 2023-12-31</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb razowy 90g(1), Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ser żółty 40g (2), papryka świeża 50g., <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , salátka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g,	Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , salátka z buraków 150g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2), grejfrut 1 szt,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Salátka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2), <b>Posiłek nocny:</b> mus- owsianka 100g, Woda mineralna 250ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2888.22 kcal; Białko ogółem: 136.52 g; Tłuszcz: 125.56 g; Węglowodany ogółem: 348.75 g; Magnez: 573.24 mg; Sód: 5452.65 mg; Wapń: 1249.67 mg; Żelazo: 20.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.99 g; Błonnik pokarmowy: 44.15 g; Witamina C: 410.30 mg;		