

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****poniedziałek 2024-01-01****Dieta: PODSTAWOWA 1**

kasza manna na mleku 350g (1,2), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. owocowy 60g (2), rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Krupnik 350ml(1,2,8,13), Bitka wieprzowa z łopatkii 90g w sosie własnym, Kompot z owoców mroz. 250g*, gruszka 1 szt., surówka bułgarska 120g.(3,11,13), ziemniaki 250g(2) ,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),
Posiłek nocny:
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,Wartości odżywcze: Energia : 2930.36 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 444.08 g; Magnez: 443.99 mg; Sód: 3196.87 mg; Wapń: 1245.11 mg; Żelazo: 12.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.73 g; Błonnik pokarmowy: 39.37 g; Witamina C: 239.98 mg;**poniedziałek 2024-01-01****Dieta: ŁATWO STRAWNA 2**

kasza manna na mleku 350g (1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. owocowy 60g (2), Pomidor 50g,

Krupnik 350ml(1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroz. 250g*, jabłko deserowe 1 szt, ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2),

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,Wartości odżywcze: Energia : 2863.67 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 102.06 g; Węglowodany ogółem: 408.27 g; Magnez: 417.72 mg; Sód: 3549.50 mg; Wapń: 1168.81 mg; Żelazo: 11.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.60 g; Witamina C: 218.67 mg;**poniedziałek 2024-01-01****Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3**

kasza manna na mleku 350g (1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. owocowy 60g (2), Pomidor 50g,

Krupnik 350ml(1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, Kompot z owoców mroz. 250g*, bukiet warzyw królewski 120g, jabłko deserowe 1 szt, ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2),

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1), polędwica wieśniowa 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 : 2863.67 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 102.06 g; Węglowodany ogółem: 408.27 g; Magnez: 417.72 mg; Sód: 3549.50 mg; Wapń: 1168.81 mg; Żelazo: 11.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.60 g; Witamina C: 218.67 mg;**poniedziałek 2024-01-01****Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6**kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. nat. 60g.(2), rzodkiewka 50g, II Śniadanie:
sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z papryką czerwoną, jajkiem, szpinakiem baby 100g*,

Krupnik 350ml(1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, Kompot z owoców mroz b/c 250ml*, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), gruszka 1 szt., ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2),

Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), polędwica wieśniowa 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 : 2860.32 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 111.56 g; Węglowodany ogółem: 392.38 g; Magnez: 520.93 mg; Sód: 4569.94 mg; Wapń: 1008.25 mg; Żelazo: 17.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.22 g; Błonnik pokarmowy: 46.76 g; Witamina C: 369.15 mg;

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****poniedziałek 2024-01-01****Dieta: PĄPKOWATA 12**

Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, bułka wrocławska 100g (1),

Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13),

Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), 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 : 2125.57 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 68.13 g; Węglowodany ogółem: 278.58 g; Magnez: 358.48 mg; Sód: 2162.16 mg; Wapń: 1219.99 mg; Żelazo: 11.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; Witamina C: 138.99 mg;**poniedziałek 2024-01-01****Dieta: PLYNNĄ WZMOCNIONĄ 14**

Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Kasza manna na ml, jajo 350ml*,

Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13),

Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), jarzynka gotowana 120g (1,2,13),
Posiłek nocny:
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,**Wartości odżywcze:** Energia : 1831.57 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 63.73 g; Węglowodany ogółem: 221.98 g; Magnez: 340.48 mg; Sód: 1760.16 mg; Wapń: 1204.99 mg; Żelazo: 10.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.48 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Witamina C: 138.99 mg;**poniedziałek 2024-01-01****Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1**kasza manna na mleku 350g (1,2), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. owocowy 60g (2), rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),
II Śniadanie:
sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z papryką czerwoną, jajkiem, szpinakiem baby 100g*,

Krupnik 350ml(1,2,8,13), Bitka wieprzowa z łopatką 90g w sosie własnym, Kompot z owoców mroz. 250g*, gruszka 1 szt., surowka bułgarska 120g.(3,11,13), ziemniaki 250g(2) ,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), polewka wiśniowa 40g (1,2,11,13), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),
Posiłek nocny:
mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,**Wartości odżywcze:** Energia : 3196.13 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 109.33 g; Węglowodany ogółem: 476.80 g; Magnez: 503.94 mg; Sód: 4073.77 mg; Wapń: 1326.36 mg; Żelazo: 16.60 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.06 g; Błonnik pokarmowy: 45.24 g; Witamina C: 394.39 mg;**poniedziałek 2024-01-01****Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2**kasza manna na mleku 350g (1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. owocowy 60g (2), Pomidor 50g,
II Śniadanie:
sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z sałatą, pomidorem i jajkiem 100g*,

Krupnik 350ml(1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroz. 250g*, jabłko deserowe 1 szt, ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2),

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), Chleb pszenno-żytni 4 kromki 140g* (1), polewka wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,**Wartości odżywcze:** Energia : 3046.89 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 113.11 g; Węglowodany ogółem: 429.38 g; Magnez: 456.73 mg; Sód: 4387.16 mg; Wapń: 1206.40 mg; Żelazo: 13.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.58 g; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; Witamina C: 284.92 mg;

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****poniedziałek 2024-01-01****Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW C3**

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. nat. 60g(2), rzodkiewka 50g, II Śniadanie:
sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z papryką czerwoną, jajkiem, szpinakiem baby 100g*,

gruszka 1 szt., Krupnik 350ml(1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2),

Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), polędwica wiśniowa 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 : 2860.32 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 111.56 g; Węglowodany ogółem: 392.38 g; Magnez: 520.93 mg; Sód: 4569.94 mg; Wapń: 1008.25 mg; Żelazo: 17.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.22 g; Błonnik pokarmowy: 46.76 g; Witamina C: 369.15 mg;

wtorek 2024-01-02**Dieta: PODSTAWOWA 1**

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), papryka św. 50g, filet pieczony z indyka 40g , Ser żółty 40g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

grochowa z ziem.350ml (1,2,8,13), surówka z marchwi z ananase 120g, Knedle z truskawkami 350g, Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), schab na kartki 40g, Sałatka z rukoli,pestkami dyni,ogórkiem zielonym 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
Posiłek nocny:
Woda mineralna 500ml*, mus owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Energia : 2951.10 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 88.15 g; Węglowodany ogółem: 474.46 g; Magnez: 483.55 mg; Sód: 3542.98 mg; Wapń: 1209.37 mg; Żelazo: 15.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.23 g; Błonnik pokarmowy: 46.02 g; Witamina C: 319.51 mg;

wtorek 2024-01-02**Dieta: ŁATWO STRAWNA 2**

Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), filet pieczony z indyka 40g , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 40g (2), Pomidor 50g,

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Knedle z truskawkami 350g, Kompot z owoców mroż. 250g*, sałata zielona z jogurtem (2) 100g, mandarynka 2 szt.,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), schab na kartki 40g, Sałatka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
Posiłek nocny:
Woda mineralna 500ml*, mus owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Energia : 2508.75 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 68.12 g; Węglowodany ogółem: 417.17 g; Magnez: 395.46 mg; Sód: 3305.37 mg; Wapń: 996.49 mg; Żelazo: 11.70 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.13 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; Witamina C: 302.93 mg;

wtorek 2024-01-02**Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3**

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), filet pieczony z indyka 40g , twaróg krajanka 40g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Knedle z truskawkami 350g, Kompot z owoców mroż. 250g*, sałata zielona z jogurtem (2) 100g, mandarynka 2 szt.,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), schab na kartki 40g, Bułka kajzerka 50g (1), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
Posiłek nocny:
Woda mineralna 500ml*, mus owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Energia : 2657.75 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 70.15 g; Węglowodany ogółem: 446.17 g; Magnez: 423.86 mg; Sód: 3569.17 mg; Wapń: 996.59 mg; Żelazo: 13.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.40 g; Błonnik pokarmowy: 37.84 g; Witamina C: 305.23 mg;

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****wtorek 2024-01-02****Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6**

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), papryka św. 50g, filet pieczony z indyka 40g , twaróg krajanka 40g (2),
II Śniadanie:
 sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g,

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13), ziemniaki 250g(2) , sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Kompot z owoców mroz. b/c 250ml*, jablko deserowe 1 szt,

Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), schab na kartki 40g, Sałatka z rukoli,pestkami dyni,ogórkiem zielonym 100g*, jogurt naturalny 150g(2),
Posiłek nocny:
 Woda mineralna 500ml*, mus owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Energia : 2409.00 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 77.58 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; Magnez: 512.44 mg; Sód: 4541.36 mg; Wapń: 907.59 mg; Żelazo: 16.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.52 g; Błonnik pokarmowy: 43.39 g; Witamina C: 294.83 mg;

wtorek 2024-01-02**Dieta: PAKOWATA 12**

Herbata 250g, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1),

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroz. 250g*,

Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
Posiłek nocny:
 Woda mineralna 500ml*, mus owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Energia : 1799.70 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 67.88 g; Węglowodany ogółem: 208.75 g; Magnez: 362.72 mg; Sód: 1764.54 mg; Wapń: 892.16 mg; Żelazo: 11.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.42 g; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; Witamina C: 267.92 mg;

wtorek 2024-01-02**Dieta: PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ 14**

Herbata 250g, Ryz na ml, jajo 350ml,

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g,

Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), brokuły z wody 120 g,
Posiłek nocny:
 Woda mineralna 500ml*, mus owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Energia : 1634.20 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 63.46 g; Węglowodany ogółem: 183.55 g; Magnez: 326.52 mg; Sód: 1603.99 mg; Wapń: 875.16 mg; Żelazo: 10.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.70 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; Witamina C: 267.92 mg;

wtorek 2024-01-02**Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1**

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), papryka św. 50g, filet pieczony z indyka 40g , Ser żółty 40g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),
II Śniadanie:

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

grochowa z ziem.350ml(1,2,8,13), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13), surówka z marchwi z ananase 120g, Kompot z owoców mroz. 250g*, jablko deserowe 1 szt, ziemniaki 250g(2) ,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), schab na kartki 40g, Sałatka z rukoli,pestkami dyni,ogórkiem zielonym 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
Posiłek nocny:
 Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

Wartości odżywcze: Energia : 3031.13 kcal; Białko ogółem: 134.01 g; Tłuszcz: 99.85 g; Węglowodany ogółem: 446.58 g; Magnez: 543.29 mg; Sód: 4735.51 mg; Wapń: 1212.40 mg; Żelazo: 17.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.23 g; Błonnik pokarmowy: 49.68 g; Witamina C: 321.72 mg;

wtorek 2024-01-02**Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2**

Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), filet pieczony z indyka 40g , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 40g (2), Pomidor 50g,
II Śniadanie:

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

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroz. 250g*, sałata zielona z jogurtem (2) 100g, mandarynka 2 szt. ,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), schab na kartki 40g, Bułka kajzerka 50g (1), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
Posiłek nocny:
 Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

Wartości odżywcze: Energia : 2737.79 kcal; Białko ogółem: 119.83 g; Tłuszcz: 81.85 g; Węglowodany ogółem: 418.30 g; Magnez: 483.60 mg; Sód: 4761.70 mg; Wapń: 999.62 mg; Żelazo: 15.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.40 g; Błonnik pokarmowy: 41.50 g; Witamina C: 307.44 mg;

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****wtorek 2024-01-02****Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW C3**

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), papryka św. 50g, filet pieczony z indyka 40g , twaróg krajanka 40g (2),
II Śniadanie:
sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g,

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13), ziemniaki 250g(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 razowy 90g(1), schab na kartki 40g, Sałatka z rukoli,pestkami dyni,ogórkiem zielonym 100g*, jogurt naturalny 150g(2),
Posiłek nocny:
Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

Wartości odżywcze: Energia : 2409.00 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 77.58 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; Magnez: 512.44 mg; Sód: 4541.36 mg; Wapń: 907.59 mg; Żelazo: 16.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.52 g; Błonnik pokarmowy: 43.39 g; Witamina C: 294.83 mg;

środa 2024-01-03**Dieta: PODSTAWOWA 1**

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Połędwica sopocka 40g (8), Masło 10g (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kottlet mielony 90g*(1,2,3), Kompot z owoców mroz. 250g*, ziemniaki 250g(2) , surówka z ogórka kiszzonego 120g(3,11,13), Banan 1 szt,

kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rzodkiewki i roszponki z nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2935.80 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 96.43 g; Węglowodany ogółem: 445.08 g; Magnez: 520.96 mg; Sód: 4576.62 mg; Wapń: 1187.29 mg; Żelazo: 14.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.65 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Witamina C: 230.56 mg;

środa 2024-01-03**Dieta: ŁATWO STRAWNA 2**

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), Połędwica sopocka 40g (8), serek wiejski 60g (2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Pomidor 50g,

Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, ziemniaki 250g(2) , marchew gotowana 120g (1,2), Banan 1 szt, gulasz drobiowy 120g*(1,13),

Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2740.39 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 78.75 g; Węglowodany ogółem: 426.39 g; Magnez: 476.12 mg; Sód: 4615.92 mg; Wapń: 1167.12 mg; Żelazo: 10.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.28 g; Błonnik pokarmowy: 34.12 g; Witamina C: 225.27 mg;

środa 2024-01-03**Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3**

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), Połędwica sopocka 40g (8), serek wiejski 60g (2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Pomidor 50g,

Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, ziemniaki 250g(2) , marchew gotowana 120g (1,2), Banan 1 szt, gulasz drobiowy 120g*(1,13),

Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2740.39 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 78.75 g; Węglowodany ogółem: 426.39 g; Magnez: 476.12 mg; Sód: 4615.92 mg; Wapń: 1167.12 mg; Żelazo: 10.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.28 g; Błonnik pokarmowy: 34.12 g; Witamina C: 225.27 mg;

**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****środa 2024-01-03****Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6**

chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), Poledwica sopocka 40g (8), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, kawa zbożowa b/c 250ml(1,2),

II Śniadanie:

Salatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz.b/c 250ml*, surówka z ogórka kiszzonego 120g(3,11,13), ziemniaki 250g(2) , śliwki 150g, gulasz drobiowy 120g*(1,13),

Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), schab na kartki 40g, Herbata b/c 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Salatka z rzodkiewki i roszponki z nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2491.72 kcal; Białko ogółem: 121.26 g; Tłuszcz: 80.36 g; Węglowodany ogółem: 365.41 g; Magnez: 551.82 mg; Sód: 5806.21 mg; Wapń: 908.81 mg; Żelazo: 15.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.70 g; Witamina C: 249.01 mg;

środa 2024-01-03**Dieta: PAKOWATA 12**

Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, Mięso mielone drobiowe 90g*, bułka wrocławska 100g (1),

Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroz. 250g*, marchew gotowana 120g (1,2),

Herbata z cukrem 250ml*, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2296.46 kcal; Białko ogółem: 149.89 g; Tłuszcz: 77.91 g; Węglowodany ogółem: 279.65 g; Magnez: 428.55 mg; Sód: 3909.35 mg; Wapń: 1200.12 mg; Żelazo: 12.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.69 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; Witamina C: 199.11 mg;

środa 2024-01-03**Dieta: PLYNNA WZMOCNIONA 14**

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

Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroz. 250g*, marchew gotowana 120g (1,2),

Herbata z cukrem 250ml*, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Mięso mielone drobiowe 90g*,
Posiłek nocny:
Woda mineralna 500ml*, mus owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Energia : 1827.46 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 223.05 g; Magnez: 374.15 mg; Sód: 3379.95 mg; Wapń: 1173.92 mg; Żelazo: 10.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; Witamina C: 199.11 mg;

środa 2024-01-03**Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1**

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g,chleb pszen-żytni 70g(1), Poledwica sopocka 40g (8), Masło 10g (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),

II Śniadanie:

Salatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kotlet mielony 90g*(1,2,3), Kompot z owoców mroz. 250g*, ziemniaki 250g(2) , surówka z ogórka kiszzonego 120g(3,11,13), Banan 1 szt,

kajzerka 50g,chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Salatka z rzodkiewki i roszponki z nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 3144.93 kcal; Białko ogółem: 119.38 g; Tłuszcz: 107.59 g; Węglowodany ogółem: 467.01 g; Magnez: 568.11 mg; Sód: 5445.18 mg; Wapń: 1227.44 mg; Żelazo: 16.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.42 g; Błonnik pokarmowy: 40.60 g; Witamina C: 286.94 mg;

środa 2024-01-03**Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2**

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g,chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), Poledwica sopocka 40g (8), serek wiejski 60g (2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Pomidor 50g,

II Śniadanie:

Salatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, ziemniaki 250g(2) , marchew gotowana 120g (1,2), Banan 1 szt, gulasz drobiowy 120g*(1,13),

Masło 10g (2), kajzerka 50g,chleb pszen-żytni 70g(1), schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Salatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2949.51 kcal; Białko ogółem: 124.57 g; Tłuszcz: 89.91 g; Węglowodany ogółem: 448.31 g; Magnez: 523.27 mg; Sód: 5484.47 mg; Wapń: 1207.27 mg; Żelazo: 12.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.05 g; Błonnik pokarmowy: 39.09 g; Witamina C: 281.65 mg;

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

środa 2024-01-03**Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW C3**

<p>chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), Poledwica sopocka 40g (8), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, kawa zbozowa b/c 250ml(1,2), II Śniadanie: Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, surówka z ogórka kiszzonego 120g(3,11,13), ziemniaki 250g(2) , sliwki 150g, gulasz drobiowy 120g*(1,13),</p>	<p>Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), schab na kartki 40g, Herbata b/c 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rzodkiewki i rozporzki z nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,</p>
--	--	---

Wartości odżywcze: Energia : 2491.72 kcal; Białko ogółem: 121.26 g; Tłuszcz: 80.36 g; Węglowodany ogółem: 365.41 g; Magnez: 551.82 mg; Sód: 5806.21 mg; Wapń: 908.81 mg; Żelazo: 15.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.70 g; Witamina C: 249.01 mg;

czwartek 2024-01-04**Dieta: PODSTAWOWA 1**

<p>Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), ogórek zielony 50g, poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), ser topiony 1szt. 17g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),</p>	<p>żurek z ziemn.350ml.(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 90g w sosie curry (1,13), ziemniaki 250g(2) , brukselka z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, kiwi 1szt.,</p>	<p>twarożek 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Posiłek nocny: mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Woda mineralna 500ml*,</p>
--	---	--

Wartości odżywcze: Energia : 2621.04 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 81.14 g; Węglowodany ogółem: 386.52 g; Magnez: 445.89 mg; Sód: 4122.30 mg; Wapń: 854.28 mg; Żelazo: 12.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.18 g; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; Witamina C: 278.59 mg;

czwartek 2024-01-04**Dieta: ŁATWO STRAWNA 2**

<p>Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), twarożek 60g (2), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g,</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), jabłko deserowe 1 szt,</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), twarożek 60g (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Posiłek nocny: mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Woda mineralna 500ml*,</p>
--	---	--

Wartości odżywcze: Energia : 2488.54 kcal; Białko ogółem: 121.31 g; Tłuszcz: 68.64 g; Węglowodany ogółem: 377.89 g; Magnez: 467.81 mg; Sód: 3315.51 mg; Wapń: 971.18 mg; Żelazo: 14.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.80 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; Witamina C: 291.90 mg;

czwartek 2024-01-04**Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3**

<p>Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), twarożek 60g (2), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g,</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), jabłko deserowe 1 szt,</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), twarożek 60g (2), Bułka kajzerka 50g (1), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Posiłek nocny: mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Woda mineralna 500ml*,</p>
--	---	--

Wartości odżywcze: Energia : 2636.54 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 70.44 g; Węglowodany ogółem: 407.19 g; Magnez: 477.31 mg; Sód: 3577.01 mg; Wapń: 979.18 mg; Żelazo: 15.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.65 g; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; Witamina C: 291.90 mg;

czwartek 2024-01-04

Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), ogórek zielony 50g, poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), twarożek 60g (2),
II Śniadanie:
sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g.

Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroz.b/c 250ml*, filet z kurczaka gotowany 90g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), kiwi 1szt.,

twarożek 60g (2), Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), Sałatka z pomidorem,salata zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2),
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2500.90 kcal; Białko ogółem: 134.26 g; Tłuszcz: 79.38 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; Magnez: 599.05 mg; Sód: 4605.02 mg; Wapń: 1035.14 mg; Żelazo: 18.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.28 g; Błonnik pokarmowy: 41.39 g; Witamina C: 341.10 mg;

czwartek 2024-01-04

Dieta: PAKOWATA 12

Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo,masło 350ml, Sucharki 40g (1),

Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g,

Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g,
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 1744.75 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 63.49 g; Węglowodany ogółem: 209.83 g; Magnez: 303.41 mg; Sód: 1654.78 mg; Wapń: 618.48 mg; Żelazo: 10.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.78 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g; Witamina C: 211.33 mg;

czwartek 2024-01-04

Dieta: PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ 14

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

Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g,

Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g,
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 1584.75 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 60.69 g; Węglowodany ogółem: 182.23 g; Magnez: 296.21 mg; Sód: 1493.98 mg; Wapń: 612.48 mg; Żelazo: 10.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.34 g; Błonnik pokarmowy: 19.92 g; Witamina C: 211.33 mg;

czwartek 2024-01-04

Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1

Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), ogórek zielony 50g, poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), ser topiony 1szt. 17g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),
II Śniadanie:
sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g.

żurek z ziemn.350ml.(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 90g w sosie curry (1,13), ziemniaki 250g(2) , brukselka z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroz. 250g* , kiwi 1szt. ,

twarożek 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), Sałatka z pomidorem,salata zieloną i pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
Posiłek nocny:
mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2843.64 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Tłuszcz: 93.26 g; Węglowodany ogółem: 411.24 g; Magnez: 489.59 mg; Sód: 5153.35 mg; Wapń: 897.62 mg; Żelazo: 14.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.93 g; Błonnik pokarmowy: 40.12 g; Witamina C: 352.18 mg;

czwartek 2024-01-04

Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2

Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), twarożek 60g (2), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g,
II Śniadanie:
Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroz. 250g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), jabłko deserowe 1 szt,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), twarożek 60g (2), Sałatka z pomidorem,salata zieloną i pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
Posiłek nocny:
mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2711.14 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 80.76 g; Węglowodany ogółem: 402.61 g; Magnez: 511.51 mg; Sód: 4346.56 mg; Wapń: 1014.52 mg; Żelazo: 16.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.56 g; Błonnik pokarmowy: 38.11 g; Witamina C: 365.49 mg;

czwartek 2024-01-04

Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW C3

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), ogórek zielony 50g, poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), twarożek 60g (2),
II Śniadanie:
Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroz b/c 250ml* , filet z kurczaka gotowany 90g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), kiwi 1szt.,

twarożek 60g (2), Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), Sałatka z pomidorem,sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),
Posiłek nocny:
mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2500.90 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 80.13 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; Magnez: 590.55 mg; Sód: 4605.02 mg; Wapń: 1035.14 mg; Żelazo: 18.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.39 g; Witamina C: 340.60 mg;

piątek 2024-01-05

Dieta: PODSTAWOWA 1

kasza manna na mleku 350g (1,2), kakao 250ml(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), serek homo waniliowy 60g, miód 2szt. (50g), rzodkiewka 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,13), Surówka z pora i jabłka 120g*, ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroz. 250g*, śliwki 150g,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukoli,ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 3223.98 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 106.01 g; Węglowodany ogółem: 485.88 g; Magnez: 438.52 mg; Sód: 3123.98 mg; Wapń: 1325.51 mg; Żelazo: 17.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.61 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g; Witamina C: 208.52 mg;

piątek 2024-01-05

Dieta: ŁATWO STRAWNA 2

kasza manna na mleku 350g (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g (2), miód 2szt. (50g), serek homo waniliowy 60g, kakao 250ml(1,2), Pomidor 50g,

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, ziemniaki 250g(2) , Sos pietruszkowy 100g (1,2), sałatka z selera z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroz. 250g* , pomarańcza 1 szt,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2842.59 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 82.80 g; Węglowodany ogółem: 451.32 g; Magnez: 418.59 mg; Sód: 3174.64 mg; Wapń: 1285.12 mg; Żelazo: 14.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; Witamina C: 254.10 mg;

piątek 2024-01-05

Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3

kasza manna na mleku 350g (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g (2), miód 2szt. (50g), serek homo waniliowy 60g, kakao 250ml(1,2), Pomidor 50g,

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, sałatka z selera z jabłkiem 120g, ziemniaki 250g(2) , Sos pietruszkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroz. 250g* , pomarańcza 1 szt,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2842.59 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 82.80 g; Węglowodany ogółem: 451.32 g; Magnez: 418.59 mg; Sód: 3174.64 mg; Wapń: 1285.12 mg; Żelazo: 14.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; Witamina C: 254.10 mg;

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****piątek 2024-01-05****Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6**

chleb razowy 90g(1), Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), serek homog. nat. 60g, (2), rzodkiewka 50g, Połudwica sopocka 40g (8), Kakao b/c 250 ml, II Śniadanie:
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 pietruszkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroz. b/c 250ml*, Surówka z pora i jabłka 120g*, śliwki 150g,

Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Salatka z rukoli, ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2557.39 kcal; Białko ogółem: 118.90 g; Tłuszcz: 91.81 g; Węglowodany ogółem: 360.58 g; Magnez: 490.32 mg; Sód: 4328.48 mg; Wapń: 954.36 mg; Żelazo: 18.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Błonnik pokarmowy: 44.07 g; Witamina C: 248.20 mg;

piątek 2024-01-05**Dieta: PAKOWATA 12**

kakao 250ml(1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, bułka wrocławska 100g (1),

Kompot z owoców mroz. 250g*, Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*,

Herbata z cukrem 250ml*, Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2057.61 kcal; Białko ogółem: 129.06 g; Tłuszcz: 75.22 g; Węglowodany ogółem: 240.42 g; Magnez: 371.94 mg; Sód: 2502.48 mg; Wapń: 1292.05 mg; Żelazo: 13.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.24 g; Błonnik pokarmowy: 20.86 g; Witamina C: 252.99 mg;

piątek 2024-01-05**Dieta: PLYNNA WZMOCNIONA 14**

kakao 250ml(1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,

Kompot z owoców mroz. 250g*, Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g,

Herbata z cukrem 250ml*, Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 1763.61 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 70.82 g; Węglowodany ogółem: 183.82 g; Magnez: 353.94 mg; Sód: 2100.48 mg; Wapń: 1277.05 mg; Żelazo: 12.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.13 g; Błonnik pokarmowy: 19.06 g; Witamina C: 252.99 mg;

piątek 2024-01-05**Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1**

kasza manna na mleku 350g (1,2), kakao 250ml(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), serek homo waniliowy 60g, Połudwica sopocka 40g (8), rzodkiewka 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),
II Śniadanie:

Salatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,13), Surówka z pora i jabłka 120g*, ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroz. 250g*, śliwki 150g,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Salatka z rukoli, ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 3316.91 kcal; Białko ogółem: 135.59 g; Tłuszcz: 119.37 g; Węglowodany ogółem: 467.52 g; Magnez: 479.37 mg; Sód: 4336.62 mg; Wapń: 1357.46 mg; Żelazo: 18.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.38 g; Błonnik pokarmowy: 41.49 g; Witamina C: 276.15 mg;

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posilek nocny****piątek 2024-01-05****Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2**

kasza manna na mleku 350g (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g (2), Połędwica sopocka 40g (8), serek homo waniliowy 60g, kakao 250ml(1,2), Pomidor 50g,

II Śniadanie:

Sałatka z ryżu,pomidora,szpinaku baby i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, ziemniaki 250g(2) , Sos pietruszkowy 100g (1,2), sałatka z selera z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, pomarańcza 1 szt,

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Jogurt naturalny 1 szt* (150g) (2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,

Posilek nocny:

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

Wartości odżywcze: Energia : 2935.51 kcal; Białko ogółem: 124.14 g; Tłuszcz: 96.16 g; Węglowodany ogółem: 432.96 g; Magnez: 459.44 mg; Sód: 4387.27 mg; Wapń: 1317.07 mg; Żelazo: 14.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.31 g; Błonnik pokarmowy: 40.33 g; Witamina C: 321.73 mg;**piątek 2024-01-05****Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW C3**

chleb razowy 90g(1), Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), serek homog. nat. 60g (2), rzodkiewka 50g, Połędwica sopocka 40g (8), kakao b/c 250ml (1,2),

II Śniadanie:

Sałatka 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 pietruszkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż b/c 250ml*, Surówka z pora i jabłka 120g*, śliwki 150g,

Kakao b/c 250 ml, Masło 10g (2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), Jogurt naturalny 1 szt* (150g) (2), Sałatka z rukoli,ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*,

Posilek nocny:

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

Wartości odżywcze: Energia : 2662.63 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 96.06 g; Węglowodany ogółem: 370.92 g; Magnez: 524.50 mg; Sód: 4409.88 mg; Wapń: 1174.45 mg; Żelazo: 18.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.97 g; Błonnik pokarmowy: 44.24 g; Witamina C: 250.00 mg;**sobota 2024-01-06****Dieta: PODSTAWOWA 1**

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), schab na kartki 40g, Ser żółty 40g (2), papryka świeża 50g., Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Szpinakowa z ziemn.350ml (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), mandarynka 2 szt.,

Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Woda mineralna 500ml*, Sałatka z rzodkiewki, roszonek, pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

Posilek nocny:

mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2568.36 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 72.39 g; Węglowodany ogółem: 411.53 g; Magnez: 471.33 mg; Sód: 4432.16 mg; Wapń: 1193.20 mg; Żelazo: 16.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.27 g; Błonnik pokarmowy: 38.47 g; Witamina C: 322.02 mg;**sobota 2024-01-06****Dieta: ŁATWO STRAWNA 2**

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 40g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , buraczki gotowane 120g (1,2), mandarynka 2 szt.,

Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszoneką, pomidorem i pestkami dyni 100g*,

Posilek nocny:

mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2242.68 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 57.34 g; Węglowodany ogółem: 367.30 g; Magnez: 426.39 mg; Sód: 3949.91 mg; Wapń: 868.21 mg; Żelazo: 14.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.94 g; Błonnik pokarmowy: 33.10 g; Witamina C: 254.37 mg;

sobota 2024-01-06

Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 40g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , Kompot z owoców mroz. 250g*, ziemniaki 250g(2) , buraczki gotowane 120g (1,2), mandarynka 2 szt. ,

Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), polewica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*,
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2242.68 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 57.34 g; Węglowodany ogółem: 367.30 g; Magnez: 426.39 mg; Sód: 3949.91 mg; Wapń: 868.21 mg; Żelazo: 14.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.94 g; Błonnik pokarmowy: 33.10 g; Witamina C: 254.37 mg;

sobota 2024-01-06

Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6

chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), masło 10g(2), schab na kartki 40g, Ser żółty 40g (2), papryka świeża 50g., kawa zbożowa b/c 250ml(1,2),
II Śniadanie:
sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* ,

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , Kompot z owoców mroz. b/c 250ml*, ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), mandarynka 2 szt. ,

Masło 10g (2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polewica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata b/c 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rzodkiewki, rozponki, pestkami dyni 100g*,
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2429.35 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 78.79 g; Węglowodany ogółem: 363.47 g; Magnez: 556.20 mg; Sód: 5070.99 mg; Wapń: 1268.38 mg; Żelazo: 20.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.52 g; Błonnik pokarmowy: 43.73 g; Witamina C: 374.03 mg;

sobota 2024-01-06

Dieta: PĄPKOWATA 12

Herbata 250g, Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml*, sucharki 30g*(1),

Kompot z owoców mroz. 250g*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),

Herbata 250g, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 1552.62 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 48.83 g; Węglowodany ogółem: 211.50 g; Magnez: 329.48 mg; Sód: 2609.42 mg; Wapń: 848.08 mg; Żelazo: 11.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.78 g; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; Witamina C: 189.52 mg;

sobota 2024-01-06

Dieta: PLYNNĄ WZMOCNIONĄ 14

Herbata 250g, Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml*,

Kompot z owoców mroz. 250g*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),

marchew gotowana 120g (1,2), Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Herbata 250g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Mięso mielone drobiowe 90g*,
Posiłek nocny:
mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 1432.62 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 46.73 g; Węglowodany ogółem: 190.80 g; Magnez: 324.08 mg; Sód: 2488.82 mg; Wapń: 843.58 mg; Żelazo: 10.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; Witamina C: 189.52 mg;

sobota 2024-01-06

Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), schab na kartki 40g, Ser żółty 40g (2), papryka świeża 50g., Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),
II Śniadanie:
Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), pieczeń rzymska 90g(1,2,3,8,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), mandarynka 2 szt. ,

Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), polewica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rzodkiewki, rozponki, pestkami dyni 100g*,
Posiłek nocny:
mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2829.33 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 86.21 g; Węglowodany ogółem: 442.65 g; Magnez: 534.18 mg; Sód: 5310.27 mg; Wapń: 1286.15 mg; Żelazo: 20.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.57 g; Błonnik pokarmowy: 44.29 g; Witamina C: 416.18 mg;

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****sobota 2024-01-06****Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2**

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 40g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,
II Śniadanie:
 Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , buraczki gotowane 120g (1,2), mandarynka 2 szt.,

Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*,
Posiłek nocny:
 mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2503.65 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 71.16 g; Węglowodany ogółem: 398.42 g; Magnez: 489.24 mg; Sód: 4828.01 mg; Wapń: 961.16 mg; Żelazo: 18.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.23 g; Błonnik pokarmowy: 38.92 g; Witamina C: 348.53 mg;

sobota 2024-01-06**Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW C3**

chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), masło 10g(2), schab na kartki 40g, Ser żółty 40g (2), papryka świeża 50g., kawa zbożowa b/c 250ml(1,2),
II Śniadanie:
 Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), mandarynka 2 szt.,

Masło 10g (2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata b/c 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rzodkiewki, roszponki, pestkami dyni 100g*,
Posiłek nocny:
 mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2429.35 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 78.79 g; Węglowodany ogółem: 363.47 g; Magnez: 556.20 mg; Sód: 5070.99 mg; Wapń: 1268.38 mg; Żelazo: 20.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.52 g; Błonnik pokarmowy: 43.73 g; Witamina C: 374.03 mg;

niedziela 2024-01-07**Dieta: PODSTAWOWA 1**

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), pasta z sera topionego i wędliny 60g, Pomidor 50g, Herbata z cukrem 250ml*, 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 czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. 250g*, grejfrut 1 szt,

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

Wartości odżywcze: Energia : 3015.39 kcal; Białko ogółem: 143.61 g; Tłuszcz: 115.16 g; Węglowodany ogółem: 383.69 g; Magnez: 451.06 mg; Sód: 4641.17 mg; Wapń: 1034.98 mg; Żelazo: 13.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.11 g; Błonnik pokarmowy: 35.15 g; Witamina C: 431.58 mg;

niedziela 2024-01-07**Dieta: ŁATWO STRAWNA 2**

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Twarożek z koperkiem 60g (2), Masło 10g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , brokuly z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250g*, grejfrut 1 szt,

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

Wartości odżywcze: Energia : 2860.83 kcal; Białko ogółem: 143.27 g; Tłuszcz: 108.13 g; Węglowodany ogółem: 357.88 g; Magnez: 427.07 mg; Sód: 4001.92 mg; Wapń: 949.65 mg; Żelazo: 12.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.25 g; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; Witamina C: 334.64 mg;

niedziela 2024-01-07

Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Twarożek z koperkiem 60g (2), Masło 10g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , brokuly z wody 120 g, Kompot z owoców mroz. 250g*, grejfrut 1 szt,

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

Wartości odżywcze: Energia : 2536.43 kcal; Białko ogółem: 131.87 g; Tłuszcz: 76.05 g; Węglowodany ogółem: 358.16 g; Magnez: 403.07 mg; Sód: 3257.68 mg; Wapń: 935.25 mg; Żelazo: 10.60 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.90 g; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; Witamina C: 334.64 mg;

niedziela 2024-01-07

Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6

chleb razowy 90g(1), Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Twarożek z koperkiem 60g (2), Pomidor 50g, kawa zbozowa b/c 250ml(1,2),
II Śniadanie:

Sałatka z kaszą gryczaną,rukolą i soczewicą 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroz.b/c 250ml*, grejfrut 1 szt,

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

Wartości odżywcze: Energia : 2991.76 kcal; Białko ogółem: 160.62 g; Tłuszcz: 118.54 g; Węglowodany ogółem: 367.21 g; Magnez: 584.26 mg; Sód: 5076.26 mg; Wapń: 974.25 mg; Żelazo: 19.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.46 g; Błonnik pokarmowy: 46.18 g; Witamina C: 465.39 mg;

niedziela 2024-01-07

Dieta: PĄPKOWATA 12

Herbata 250g, kasza kukurydziana na ml.jajo.masło 350ml, bułka wrocławska 100g (1),

Kompot z owoców mroz. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g,

Herbata 250g, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),
Posiłek nocny:
Woda mineralna 500ml*, mus owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Energia : 1814.40 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 63.10 g; Węglowodany ogółem: 213.33 g; Magnez: 253.13 mg; Sód: 1972.39 mg; Wapń: 819.08 mg; Żelazo: 9.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.72 g; Błonnik pokarmowy: 15.97 g; Witamina C: 152.63 mg;

niedziela 2024-01-07

Dieta: PLYNNA WZMOCNIONA 14

Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml,

Kompot z owoców mroz. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), bukiet warzyw królewski 120g,

Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),
Posiłek nocny:
Woda mineralna 500ml*, mus owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Energia : 1479.90 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 58.70 g; Węglowodany ogółem: 146.75 g; Magnez: 235.11 mg; Sód: 1570.18 mg; Wapń: 803.93 mg; Żelazo: 8.00 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.61 g; Błonnik pokarmowy: 14.17 g; Witamina C: 152.63 mg;

niedziela 2024-01-07

Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), pasta z sera topionego i wędliny 60g, Pomidor 50g, Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),
II Śniadanie:

Sałatka z kaszą gryczaną,rukolą i soczewicą 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2) , Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroz. 250g*, grejfrut 1 szt,

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

Wartości odżywcze: Energia : 3286.31 kcal; Białko ogółem: 155.41 g; Tłuszcz: 127.03 g; Węglowodany ogółem: 419.86 g; Magnez: 527.11 mg; Sód: 5474.32 mg; Wapń: 1082.63 mg; Żelazo: 17.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.96 g; Błonnik pokarmowy: 42.32 g; Witamina C: 489.53 mg;

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****niedziela 2024-01-07****Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2**

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),
kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1),
Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Twarożek z
koperkiem 60g (2), Masło 10g (2), Herbata z
cukrem 250ml*, Pomidor 50g,

II Śniadanie:

Salatka z kaszą jęczmienną, pomidorem, rukolą i
jajkiem 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko
gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , brokuły z
wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250g*, grejfrut
1 szt,

kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło
10g (2), filet pieczony z indyka 40g , Herbata z
cukrem 250ml*, Salatka z pomidorem, sałatą
zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt
naturalny 1 szt.* (150g) (2),

Posiłek nocny:

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

Wartości odżywcze: Energia : 3008.25 kcal; Białko ogółem: 146.70 g; Tłuszcz: 118.94 g; Węglowodany ogółem: 371.67 g; Magnez:
464.08 mg; Sód: 4838.68 mg; Wapń: 985.74 mg; Żelazo: 14.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.95 g; Błonnik pokarmowy: 35.87 g;
Witamina C: 403.19 mg;

niedziela 2024-01-07**Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW C3**

chleb razowy 90g(1), Masło 10g (2), chleb
pszemno żytni 2 kromki 70g (1), Kiełbaska
wieprzowa 2szt. (1,8), Twarożek z koperkiem
60g (2), Pomidor 50g, kawa zbożowa b/c
250ml(1,2),

II Śniadanie:

Salatka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą
100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

grejfrut 1 szt, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13),
Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) ,
Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z
owoców mroż. b/c 250ml*,

chleb razowy 90g(1), Masło 10g (2), chleb
pszemno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z
indyka 40g , Herbata b/c 250ml*, Salatka z
papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika
100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

Posiłek nocny:

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

Wartości odżywcze: Energia : 2991.76 kcal; Białko ogółem: 160.62 g; Tłuszcz: 118.54 g; Węglowodany ogółem: 367.21 g; Magnez:
584.26 mg; Sód: 5076.26 mg; Wapń: 974.25 mg; Żelazo: 19.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.46 g; Błonnik pokarmowy: 46.18 g;
Witamina C: 465.39 mg;