

Jadłospisy dla oddziałów

Ooaziar. OZ | 1110

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-11 Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek wiejski 60g (2), ogórek zielony 50g, II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z kalafiolem, jajkiem, szpinakiem baby 100g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, ziemniaki 250g(2) , Surówka z pora i jabłka 120g*, gruszka 1 szt.,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopocka 40g (8), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z pomidorem,sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2372.19 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 82.39 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; Magnez: 476.10 mg; Sód: 4199.48 mg; Wapń: 937.80 mg; Żelazo: 16.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.89 g; Błonnik pokarmowy: 39.20 g; Witamina C: 261.39 mg;		
wtorek 2023-12-12 Dieta: PODSTAWOWA 1		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g , Ser żółty 40g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Grysikowa 350ml*(1,8,13), filet z kurczaka panier.90g(1,3,13), ziemniaki 250g(2) , surówka bułgarska120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt,	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 papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2642.74 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 85.83 g; Węglowodany ogółem: 393.47 g; Magnez: 366.02 mg; Sód: 3696.73 mg; Wapń: 1223.14 mg; Żelazo: 12.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.44 g; Błonnik pokarmowy: 36.10 g; Witamina C: 313.91 mg;		
wtorek 2023-12-12 Dieta: ŁATWO STRAWNA 2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), filet pieczony z indyka 40g , Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 40g (2), Pomidor 50g,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), jabłko deserowe 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), Bułka kajzerka 50g (1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2459.60 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 65.54 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g; Magnez: 382.36 mg; Sód: 4179.52 mg; Wapń: 918.99 mg; Żelazo: 11.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g; Witamina C: 181.44 mg;		
wtorek 2023-12-12 Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3		
Płatki jęczmienne 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,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), jabłko deserowe 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), Bułka kajzerka 50g (1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2459.60 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 65.54 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g; Magnez: 382.36 mg; Sód: 4179.52 mg; Wapń: 918.99 mg; Żelazo: 11.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g; Witamina C: 181.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-12		
Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6		
<p>kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g , Ser żółty 40g (2), II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g,</p>	<p>Grycikowa 350ml*(1,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , surówka bułgarska120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), jabłko deserowe 1 szt,</p>	<p>Herbata b/c 250ml* , Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g* , Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml* , Mus warzywno-owocowy 100g* ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2218.23 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 82.94 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; Magnez: 387.38 mg; Sód: 4483.79 mg; Wapń: 1176.79 mg; Żelazo: 12.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; Witamina C: 354.72 mg;</p>		
wtorek 2023-12-12		
Dieta: PĄPKOWATA 12		
<p>Herbata z cukrem 250ml* , Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* , bułka wrocławska 100g (1),</p>	<p>Grycikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g* , jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250g* ,</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml* , Grycikowa 350ml*(1,8,13), 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* ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 1781.42 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 228.50 g; Magnez: 276.10 mg; Sód: 2168.17 mg; Wapń: 837.69 mg; Żelazo: 10.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.97 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Witamina C: 108.19 mg;</p>		
wtorek 2023-12-12		
Dieta: PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ 14		
<p>Herbata z cukrem 250ml* , Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* ,</p>	<p>Grycikowa 350ml*(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g* , Mięso mielone drobiowe 90g* , jarzynka gotowana 120g (1,2,13),</p>	<p>Grycikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g* , jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Herbata z cukrem 250ml* , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml* ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 1487.42 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 50.76 g; Węglowodany ogółem: 171.90 g; Magnez: 258.10 mg; Sód: 1766.17 mg; Wapń: 822.69 mg; Żelazo: 8.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.86 g; Błonnik pokarmowy: 19.60 g; Witamina C: 108.19 mg;</p>		
wtorek 2023-12-12		
Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g , Ser żółty 40g (2), Herbata z cukrem 250ml* , chleb żytni 1 kromka 35g (1), II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g,</p>	<p>Grycikowa 350ml*(1,8,13), filet z kurczaka panier.90g(1,3,13), ziemniaki 250g(2) , surówka bułgarska120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250g* , jabłko deserowe 1 szt,</p>	<p>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 papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g* , Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml* ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2828.87 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 98.43 g; Węglowodany ogółem: 407.39 g; Magnez: 407.77 mg; Sód: 4634.99 mg; Wapń: 1256.59 mg; Żelazo: 14.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.38 g; Błonnik pokarmowy: 40.67 g; Witamina C: 379.86 mg;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-13		
Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), ser topiony 1szt. 17g (2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*,	grochowa z ziem. 350ml.(1,2,8,13), Knedle z truskawkami 350g, Kompot z owoców mroż. 250g*, mandarynka 2 szt., surówka z marchwi z ananasem 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 3180.82 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 98.95 g; Węglowodany ogółem: 505.75 g; Magnez: 531.58 mg; Sód: 3715.47 mg; Wapń: 1182.57 mg; Żelazo: 16.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.63 g; Błonnik pokarmowy: 47.72 g; Witamina C: 337.15 mg;		
środa 2023-12-13		
Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. nat. 60g.(2), Pomidor 50g, II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*,	Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Knedle z truskawkami 350g, mandarynka 2 szt., sałatka z selera z jabłkiem 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2907.35 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 93.24 g; Węglowodany ogółem: 454.83 g; Magnez: 455.79 mg; Sód: 3486.21 mg; Wapń: 1214.79 mg; Żelazo: 13.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.28 g; Błonnik pokarmowy: 41.70 g; Witamina C: 359.97 mg;		
środa 2023-12-13		
Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g, Masło 10g (2), serek homog. nat. 60g.(2), II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*,	Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , ziemniaki 250g(2) , Sos pomidorowy 100ml (1,2), mandarynka 2 szt., sałatka z selera z jabłkiem 120g,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2295.48 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 86.88 g; Węglowodany ogółem: 310.58 g; Magnez: 470.65 mg; Sód: 3733.86 mg; Wapń: 926.02 mg; Żelazo: 13.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.27 g; Błonnik pokarmowy: 39.28 g; Witamina C: 258.46 mg;		
czwartek 2023-12-14		
Dieta: PODSTAWOWA 1		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), papryka świeża 50g., twarożek ze szczypiorkiem 60g(2), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Pieczarkowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Bitka wieprzowa z łopatki 90g w sosie własnym, sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kasza jęczmienna 200 g, Kompot z owoców mroż. 250g*, śliwki 150g,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rzodkiewki, sałaty i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2777.03 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 93.60 g; Węglowodany ogółem: 399.65 g; Magnez: 398.88 mg; Sód: 4675.65 mg; Wapń: 997.24 mg; Żelazo: 14.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.58 g; Błonnik pokarmowy: 37.38 g; Witamina C: 212.03 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-14		
Dieta: ŁATWO STRAWNA 2		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), twarożek 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kasza jęczmienna 200 g, buraczki gotowane 120g (1,2), 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 , 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 : 2736.44 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 97.33 g; Węglowodany ogółem: 379.56 g; Magnez: 380.25 mg; Sód: 5309.74 mg; Wapń: 996.32 mg; Żelazo: 13.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.67 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; Witamina C: 159.93 mg;		
czwartek 2023-12-14		
Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), twarożek 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, Kasza jęczmienna 200 g, Sos koperkowy 100g (1,2), buraczki gotowane 120g (1,2), 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 , 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 : 2736.44 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 97.33 g; Węglowodany ogółem: 379.56 g; Magnez: 380.25 mg; Sód: 5309.74 mg; Wapń: 996.32 mg; Żelazo: 13.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.67 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; Witamina C: 159.93 mg;		
czwartek 2023-12-14		
Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), papryka świeża 50g., twarożek ze szczypiorkiem 60g(2), schab na kartki 40g, II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z brokułem, pomidorem i szynką 100g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, kasza gryczana 200g(2), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Sos koperkowy 100g (1,2), śliwki 150g,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), filet pieczony z indyka 40g , Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rzodkiewki, sałaty i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2534.78 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 106.69 g; Węglowodany ogółem: 309.22 g; Magnez: 545.57 mg; Sód: 4906.68 mg; Wapń: 934.02 mg; Żelazo: 15.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.79 g; Błonnik pokarmowy: 38.35 g; Witamina C: 260.92 mg;		
czwartek 2023-12-14		
Dieta: PAPKOWATA 12		
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, bułka wrocławska 100g (1),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 1898.93 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 66.57 g; Węglowodany ogółem: 240.32 g; Magnez: 354.31 mg; Sód: 2179.85 mg; Wapń: 932.56 mg; Żelazo: 11.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; Witamina C: 133.59 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-14		
Dieta: PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ 14		
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 1604.93 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 62.17 g; Węglowodany ogółem: 183.72 g; Magnez: 336.31 mg; Sód: 1777.85 mg; Wapń: 917.56 mg; Żelazo: 10.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; Witamina C: 133.59 mg;		
czwartek 2023-12-14		
Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), papryka świeża 50g., twarożek ze szczypiorkiem 60g(2), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z brokułem, pomidorem i szynką 100g,	Pieczarkowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Bitka wieprzowa z łopatki 90g w sosie własnym, sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kasza jęczmienna 200 g, Kompot z owoców mroż. 250g*, śliwki 150g,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rzodkiewki, sałaty i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2999.63 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 105.72 g; Węglowodany ogółem: 424.37 g; Magnez: 442.58 mg; Sód: 5706.70 mg; Wapń: 1040.58 mg; Żelazo: 16.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.34 g; Błonnik pokarmowy: 42.27 g; Witamina C: 285.62 mg;		
czwartek 2023-12-14		
Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), twarożek 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g, II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z brokułem, pomidorem i szynką 100g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kasza jęczmienna 200 g, buraczki gotowane 120g (1,2), 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 , 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 : 2959.04 kcal; Białko ogółem: 125.25 g; Tłuszcz: 109.45 g; Węglowodany ogółem: 404.28 g; Magnez: 423.95 mg; Sód: 6340.79 mg; Wapń: 1039.66 mg; Żelazo: 15.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.43 g; Błonnik pokarmowy: 41.66 g; Witamina C: 233.52 mg;		
czwartek 2023-12-14		
Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW C3		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), papryka świeża 50g., twarożek ze szczypiorkiem 60g(2), schab na kartki 40g, II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z brokułem, pomidorem i szynką 100g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, kasza gryczana 200g(2), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Sos koperkowy 100g (1,2), śliwki 150g,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), filet pieczony z indyka 40g , Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rzodkiewki, sałaty i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2534.78 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 106.69 g; Węglowodany ogółem: 309.22 g; Magnez: 545.57 mg; Sód: 4906.68 mg; Wapń: 934.02 mg; Żelazo: 15.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.79 g; Błonnik pokarmowy: 38.35 g; Witamina C: 260.92 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

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

piątek 2023-12-15	Dieta: PAKOWATA 12
--------------------------	---------------------------

kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, kakao 250ml(1,2), Sucharki 40g (1),	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Pomidorowa z makaronem muszelka 350ml. (1,2,3,8,13), brokuły z wody 120 g,	Herbata z cukrem 250ml*, pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
---	--	--

Wartości odżywcze: Energia : 2012.05 kcal; Białko ogółem: 126.37 g; Tłuszcz: 73.49 g; Węglowodany ogółem: 227.55 g; Magnez: 356.79 mg; Sód: 2278.78 mg; Wapń: 1164.14 mg; Żelazo: 11.70 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.61 g; Błonnik pokarmowy: 18.86 g; Witamina C: 263.25 mg;

piątek 2023-12-15	Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA 14
--------------------------	------------------------------------

kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, kakao 250ml(1,2),	Pomidorowa z makaronem muszelka 350ml. (1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250g*,	Pomidorowa z makaronem muszelka 350ml. (1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), brokuły z wody 120 g, Herbata z cukrem 250ml*, Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
---	--	---

Wartości odżywcze: Energia : 1851.60 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 70.69 g; Węglowodany ogółem: 199.84 g; Magnez: 345.79 mg; Sód: 1609.57 mg; Wapń: 1157.48 mg; Żelazo: 11.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.17 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; Witamina C: 263.24 mg;

piątek 2023-12-15	Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1
--------------------------	--

Kasza kukurydziana na ml. 350 g, kakao 250ml(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g (2), twaróg krajanka 40g (2), ogórek zielony 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Polędwica sopocka 40g (8), chleb żytni 1 kromka 35g (1), II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z soczewicą, ryżem, szpinkiem baby i papryką 100g,	Pomidorowa z makaronem muszelka 350ml. (1,2,3,8,13), filet z morszczuka smaż.100g(1,3,4,13,8), Surówka z kapusty kisz 120g*, ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250g*, pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g,chleb pszen-żytni 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,
---	---	---

Wartości odżywcze: Energia : 3244.05 kcal; Białko ogółem: 134.01 g; Tłuszcz: 102.63 g; Węglowodany ogółem: 483.92 g; Magnez: 536.29 mg; Sód: 4756.19 mg; Wapń: 1315.67 mg; Żelazo: 16.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.64 g; Błonnik pokarmowy: 40.94 g; Witamina C: 340.10 mg;

piątek 2023-12-15	Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2
--------------------------	--

Kasza kukurydziana na ml. 350 g, kakao 250ml(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g (2), twaróg krajanka 40g (2), Polędwica sopocka 40g (8), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g, II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu,pomidora,szpinaku baby i kurczaka 100g*,	Pomidorowa z makaronem muszelka 350ml. (1,2,3,8,13), filet z morszczuka parowany 100g, Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g(2) , Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g,chleb pszen-żytni 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,
---	---	---

Wartości odżywcze: Energia : 2943.04 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 89.28 g; Węglowodany ogółem: 435.70 g; Magnez: 558.19 mg; Sód: 5219.03 mg; Wapń: 1359.48 mg; Żelazo: 16.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.64 g; Błonnik pokarmowy: 35.92 g; Witamina C: 400.48 mg;

Oddział: Szpital

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

piątek 2023-12-15	Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3
--------------------------	--

<p>chleb żytni 3 kromki 90g (1), Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), ogórek zielony 50g, kakao b/c 250ml (1,2), twaróg krajanka 40g (2), Polędwica sopocka 40g (8), II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z soczewicą, ryżem, szpinkiem baby i papryką 100g,</p>	<p>Pomidorowa z makaronem muszelka 350ml. (1,2,3,8,13), ziemniaki 250g(2) , filet z morszczuka parowany 100g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Surówka z kapusty kisz 120g*, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, pomarańcza 1 szt,</p>	<p>Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,</p>
--	--	--

Wartości odżywcze: Energia : 2253.69 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 75.45 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; Magnez: 477.39 mg; Sód: 4162.80 mg; Wapń: 866.98 mg; Żelazo: 14.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.94 g; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; Witamina C: 299.76 mg;

sobota 2023-12-16	Dieta: PODSTAWOWA 1
--------------------------	----------------------------

<p>Herbata 250g, Masło 10g (2), pasta z sera topionego i wędliny 60g, szynka na kartki 40g (1,2,11,13), rzodkiewka 50g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),</p>	<p>Krupnik 350ml(1,2,8,13), gulasz wieprzowy z łopatki 120g(1), bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt, ziemniaki 250g(2) ,</p>	<p>Herbata 250g, Masło 10g (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z papryki, roszonek z nasionami i słonecznika 100g*, Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,</p>
--	---	---

Wartości odżywcze: Energia : 2935.65 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 100.69 g; Węglowodany ogółem: 439.66 g; Magnez: 453.30 mg; Sód: 3466.06 mg; Wapń: 999.98 mg; Żelazo: 14.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.61 g; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; Witamina C: 303.86 mg;

sobota 2023-12-16	Dieta: ŁATWO STRAWNA 2
--------------------------	-------------------------------

<p>Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek wiejski 60g (2), Herbata 250g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g,</p>	<p>Krupnik 350ml(1,2,8,13), gulasz drobiowy 120g*(1,13), ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt,</p>	<p>Herbata 250g, Masło 10g (2), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszoneką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,</p>
--	--	---

Wartości odżywcze: Energia : 2653.71 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 74.74 g; Węglowodany ogółem: 415.65 g; Magnez: 425.83 mg; Sód: 3616.94 mg; Wapń: 867.98 mg; Żelazo: 10.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Witamina C: 214.87 mg;

sobota 2023-12-16	Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3
--------------------------	---------------------------------

<p>Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek wiejski 60g (2), Herbata 250g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g,</p>	<p>Krupnik 350ml(1,2,8,13), gulasz drobiowy 120g*(1,13), ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt,</p>	<p>Herbata 250g, Masło 10g (2), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszoneką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,</p>
--	--	---

Wartości odżywcze: Energia : 2653.71 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 74.74 g; Węglowodany ogółem: 415.65 g; Magnez: 425.83 mg; Sód: 3616.94 mg; Wapń: 867.98 mg; Żelazo: 10.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Witamina C: 214.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-16		
Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek wiejski 60g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rzodkiewka 50g, II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), gulasz drobiowy 120g*(1,13), ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, kiwi 1szt.,	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), Herbata b/c 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2331.19 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 84.04 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; Magnez: 439.00 mg; Sód: 4468.34 mg; Wapń: 860.90 mg; Żelazo: 12.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.36 g; Błonnik pokarmowy: 36.62 g; Witamina C: 363.78 mg;		
sobota 2023-12-16		
Dieta: PAPKOWATA 12		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo,masło 350ml, bułka wrocławska 100g (1),	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, bukiet warzyw królewski 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 2009.25 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 69.76 g; Węglowodany ogółem: 253.27 g; Magnez: 316.21 mg; Sód: 1979.38 mg; Wapń: 867.08 mg; Żelazo: 10.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.79 g; Błonnik pokarmowy: 21.82 g; Witamina C: 180.63 mg;		
sobota 2023-12-16		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA 14		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo,masło 350ml,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), bukiet warzyw królewski 120g, Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 1715.25 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 65.36 g; Węglowodany ogółem: 196.67 g; Magnez: 298.21 mg; Sód: 1577.38 mg; Wapń: 852.08 mg; Żelazo: 9.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.68 g; Błonnik pokarmowy: 20.02 g; Witamina C: 180.63 mg;		
sobota 2023-12-16		
Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1		
Herbata 250g, Masło 10g (2), pasta z sera topionego i wędliny 60g, szynka na kartki 40g (1,2,11,13), rzodkiewka 50g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g,chleb pszen-żytni 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), gulasz wieprzowy z łopatką 120g(1), bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt, ziemniaki 250g(2) ,	Herbata 250g, Masło 10g (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), kajzerka 50g,chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*, Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
Wartości odżywcze: Energia : 3120.37 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 113.25 g; Węglowodany ogółem: 453.45 g; Magnez: 496.85 mg; Sód: 4405.11 mg; Wapń: 1038.23 mg; Żelazo: 16.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.56 g; Błonnik pokarmowy: 40.85 g; Witamina C: 372.41 mg;		

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-17		
Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), serek homo waniliowy 60g, Polędwica sopocka 40g (8), Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), ziemniaki 250g(2) , marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Udko gotowane 1szt 200g, grejfrut 1 szt,	schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<p>Wartości odżywcze: Energia : 34079.92 kcal; Białko ogółem: 958.63 g; Tłuszcz: 343.88 g; Węglowodany ogółem: 7101.62 g; Magnez: 3371.36 mg; Sód: 56016.29 mg; Wapń: 2871.07 mg; Żelazo: 148.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 130.92 g; Błonnik pokarmowy: 509.48 g; Witamina C: 287.75 mg;</p>		
niedziela 2023-12-17		
Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Ser żółty 40g (2), Pomidor 50g, Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z kaszą jęczmienną, rukolą i jajkiem 100g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), ziemniaki 250g(2) , marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g, grejfrut 1 szt,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Masło 10g (2), schab na kartki 40g, Herbata b/c 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2567.90 kcal; Białko ogółem: 140.13 g; Tłuszcz: 120.69 g; Węglowodany ogółem: 267.09 g; Magnez: 485.81 mg; Sód: 4843.33 mg; Wapń: 1161.38 mg; Żelazo: 15.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.31 g; Błonnik pokarmowy: 34.94 g; Witamina C: 313.01 mg;</p>		
niedziela 2023-12-17		
Dieta: PAPKOWATA 12		
Herbata 250g, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1),	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana 120g (1,2),	Herbata 250g, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,
<p>Wartości odżywcze: Energia : 1671.93 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 192.83 g; Magnez: 278.63 mg; Sód: 1787.66 mg; Wapń: 773.91 mg; Żelazo: 9.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.75 g; Błonnik pokarmowy: 18.82 g; Witamina C: 102.36 mg;</p>		
niedziela 2023-12-17		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA 14		
Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,
<p>Wartości odżywcze: Energia : 1468.18 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 53.13 g; Węglowodany ogółem: 160.05 g; Magnez: 239.91 mg; Sód: 1625.90 mg; Wapń: 757.01 mg; Żelazo: 7.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.00 g; Błonnik pokarmowy: 16.08 g; Witamina C: 102.36 mg;</p>		

