

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie  
II Śniadanie

Obiad  
Podwieczorek

Kolacja  
Posiłek nocny

poniedziałek 2024-01-15

Dieta: PODSTAWOWA 1

kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 40g (2), ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g\* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Ryż na mleku 350 ml\*(2),

Kapuśniak 400ml (1,2,8,11), Kaszotto jarskie 250g (1,13), Sos pieczarkowy 100 (1,2,8), Kompot z owoców mroż. 250g\*, sałata zielona z jogurtem (2) 100g, jabłko deserowe 1 szt,

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2506.06 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 67.34 g; Węglowodany ogółem: 414.30 g; Magnez: 375.23 mg; Sód: 4484.48 mg; Wapń: 1210.76 mg; Żelazo: 11.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.24 g; Błonnik pokarmowy: 38.53 g; Witamina C: 231.59 mg;

poniedziałek 2024-01-15

Dieta: ŁATWO STRAWNA 2

Kawa zbożowa z mlekiem 250g\* (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 40g (2), Pomidor 50g, Ryż na mleku 350 ml\*(2),

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), kaszotto jarskie dieta 250g(1,13), Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g\*, sałata zielona z jogurtem (2) 100g, jabłko deserowe 1 szt,

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2441.69 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 375.73 g; Magnez: 341.62 mg; Sód: 3764.52 mg; Wapń: 1243.43 mg; Żelazo: 11.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.45 g; Witamina C: 200.31 mg;

poniedziałek 2024-01-15

Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3

Kawa zbożowa z mlekiem 250g\* (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 40g (2), Pomidor 50g, Ryż na mleku 350 ml\*(2),

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), kaszotto jarskie dieta 250g(1,13), Kompot z owoców mroż. 250g\*, Sos koperkowy 100g (1,2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, jabłko deserowe 1 szt,

Herbata z cukrem 250ml\*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g\*, Jogurt naturalny 1 szt.\* (150g) (2),  
**Posiłek nocny:**  
Woda mineralna 500ml\*, Mus warzywno-owocowy 100g\*,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2441.69 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 375.73 g; Magnez: 341.62 mg; Sód: 3764.52 mg; Wapń: 1243.43 mg; Żelazo: 11.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.45 g; Witamina C: 200.31 mg;

poniedziałek 2024-01-15

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), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 40g (2), ogórek zielony 50g,  
**II Śniadanie:**  
sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z sałata, pomidorem i fasolą czerwoną 100g\*,

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kaszotto dieta 250g (1,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml\*, Sos koperkowy 100g (1,2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, jabłko deserowe 1 szt,

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2215.08 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 82.91 g; Węglowodany ogółem: 297.66 g; Magnez: 388.63 mg; Sód: 4413.55 mg; Wapń: 937.40 mg; Żelazo: 13.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.80 g; Błonnik pokarmowy: 37.48 g; Witamina C: 208.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie  
II Śniadanie

Obiad  
Podwieczorek

Kolacja  
Posiłek nocny

poniedziałek 2024-01-15

Dieta: PAKOWATA 12

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

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g\*, Mięso mielone drobiowe 90g\*, sałata zielona z jogurtem (2) 100g,

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 1755.55 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 61.28 g; Węglowodany ogółem: 205.34 g; Magnez: 354.35 mg; Sód: 2349.62 mg; Wapń: 1243.77 mg; Żelazo: 12.90 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.91 g; Błonnik pokarmowy: 18.99 g; Witamina C: 187.82 mg;

poniedziałek 2024-01-15

Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA 14

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

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g\*, Mięso mielone drobiowe 90g\*, sałata zielona z jogurtem (2) 100g,

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 1755.55 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 61.28 g; Węglowodany ogółem: 205.34 g; Magnez: 354.35 mg; Sód: 2349.62 mg; Wapń: 1243.77 mg; Żelazo: 12.90 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.91 g; Błonnik pokarmowy: 18.99 g; Witamina C: 187.82 mg;

poniedziałek 2024-01-15

Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1

kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 40g (2), ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g\* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Ryż na mleku 350 ml\*(2),  
**II Śniadanie:**  
Salatka makaronowa z sałatą, pomidorem i fasolą czerwoną 100g\*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Kapuśniak 400ml (1,2,8,11), Kaszotto 250g (1,13), Sos pieczarkowy 100 (1,2,8), Kompot z owoców mroż. 250g\*, sałata zielona z jogurtem (2) 100g, jabłko deserowe 1 szt,

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2735.14 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 79.88 g; Węglowodany ogółem: 429.87 g; Magnez: 428.18 mg; Sód: 5462.34 mg; Wapń: 1251.31 mg; Żelazo: 13.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.50 g; Błonnik pokarmowy: 42.48 g; Witamina C: 261.44 mg;

poniedziałek 2024-01-15

Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2

Kawa zbożowa z mlekiem 250g\* (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 40g (2), Pomidor 50g, Ryż na mleku 350 ml\*(2),  
**II Śniadanie:**  
sok warzywny 300ml 1 szt. , Salatka makaronowa z sałatą, pomidorem i jajkiem 100g\*,

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kaszotto dieta 250g (1,13), Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g\*, sałata zielona z jogurtem (2) 100g, jabłko deserowe 1 szt,

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2732.81 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 91.20 g; Węglowodany ogółem: 392.59 g; Magnez: 394.23 mg; Sód: 4673.38 mg; Wapń: 1263.81 mg; Żelazo: 13.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.67 g; Błonnik pokarmowy: 37.04 g; Witamina C: 242.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie  
II Śniadanie

Obiad  
Podwieczorek

Kolacja  
Posilek nocny

poniedziałek 2024-01-15

Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH  
WĘGLOWODANÓW C3

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 40g (2), ogórek zielony 50g,

II Śniadanie:

Salatka makaronowa z sałatą, pomidorem i fasolą czerwoną 100g\*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kaszotto dieta 250g (1,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml\*, Sos koperkowy 100g (1,2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, jabłko deserowe 1 szt,

Herbata b/c 250ml\*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.\* (150g) (2), Salatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g\*,

Posilek nocny:

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2215.08 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 82.91 g; Węglowodany ogółem: 297.66 g; Magnez: 388.63 mg; Sód: 4413.55 mg; Wapń: 937.40 mg; Żelazo: 13.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.80 g; Błonnik pokarmowy: 37.48 g; Witamina C: 208.71 mg;

wtorek 2024-01-16

Dieta: PODSTAWOWA 1

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

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Kotlet z karczku po parysku 90g\* (1,3,13), ziemniaki 250g(2) , surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250g\*, mandarynka 2 szt.,

Herbata z cukrem 250ml\*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salatka z sałaty,ogórka zielonego i pestkami dyni 100g\*,

Posilek nocny:

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2855.26 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 105.37 g; Węglowodany ogółem: 403.70 g; Magnez: 427.75 mg; Sód: 3723.84 mg; Wapń: 924.27 mg; Żelazo: 14.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.37 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; Witamina C: 332.17 mg;

wtorek 2024-01-16

Dieta: ŁATWO STRAWNA 2

Herbata z cukrem 250ml\*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), filet pieczony z indyka 40g , kasza manna na mleku 350g (1,2), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Pomidor 50g,

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250g\*, mandarynka 2 szt.,

Herbata z cukrem 250ml\*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salatka z pomidorem,sałatą zieloną i pestkami dyni 100g\*,

Posilek nocny:

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2509.55 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 68.39 g; Węglowodany ogółem: 394.89 g; Magnez: 465.46 mg; Sód: 4442.43 mg; Wapń: 928.60 mg; Żelazo: 16.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.40 g; Błonnik pokarmowy: 32.87 g; Witamina C: 302.11 mg;

wtorek 2024-01-16

Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3

kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), filet pieczony z indyka 40g , Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Herbata z cukrem 250ml\*, Pomidor 50g,

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250g\*, mandarynka 2 szt.,

Herbata z cukrem 250ml\*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salatka z pomidorem,sałatą zieloną i pestkami dyni 100g\*,

Posilek nocny:

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2509.55 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 68.39 g; Węglowodany ogółem: 394.89 g; Magnez: 465.46 mg; Sód: 4442.43 mg; Wapń: 928.60 mg; Żelazo: 16.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.40 g; Błonnik pokarmowy: 32.87 g; Witamina C: 302.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g , pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g,	pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , ziemniaki 250g(2) , surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml* , mandarynka 2 szt.,	Herbata b/c 250ml* , Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopočka 40g (8), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z sałaty,ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2222.25 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 82.05 g; Węglowodany ogółem: 299.83 g; Magnez: 459.29 mg; Sód: 4362.76 mg; Wapń: 927.94 mg; Żelazo: 15.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.97 g; Błonnik pokarmowy: 34.54 g; Witamina C: 358.82 mg;		
<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Dieta: PĄPKOWATA 12</b>		
Herbata z cukrem 250ml* , Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml* ,	pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g* , jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250g* ,	Herbata z cukrem 250ml* , Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g* , jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml* ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1715.29 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 58.71 g; Węglowodany ogółem: 203.87 g; Magnez: 320.40 mg; Sód: 3177.98 mg; Wapń: 923.39 mg; Żelazo: 10.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.14 g; Błonnik pokarmowy: 21.34 g; Witamina C: 160.66 mg;		
<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Dieta: PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ 14</b>		
Herbata z cukrem 250ml* , Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml* ,	pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g* , Mięso mielone drobiowe 90g* , jarzynka gotowana 120g (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml* , Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g* , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), jarzynka gotowana 100g(13), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml* ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1682.48 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 57.39 g; Węglowodany ogółem: 198.58 g; Magnez: 316.68 mg; Sód: 3165.06 mg; Wapń: 916.01 mg; Żelazo: 10.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.47 g; Witamina C: 158.60 mg;		
<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1</b>		
kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g , pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), Herbata z cukrem 250ml* , chleb żytni 1 kromka 35g (1), <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g,	pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), Kotlet z karczku po parysku 90g* (1,3,13), ziemniaki 250g(2) , surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250g* , mandarynka 2 szt.,	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z sałaty,ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml* ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3041.39 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 117.97 g; Węglowodany ogółem: 417.63 g; Magnez: 469.50 mg; Sód: 4662.10 mg; Wapń: 957.72 mg; Żelazo: 17.00 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.32 g; Błonnik pokarmowy: 38.65 g; Witamina C: 398.12 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

**Śniadanie  
II Śniadanie**

**Obiad  
Podwieczorek**

**Kolacja  
Posiłek nocny**

**wtorek 2024-01-16**

**Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2**

Herbata z cukrem 250ml\*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), filet pieczony z indyka 40g , kasza manna na mleku 350g (1,2), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Pomidor 50g,  
**II Śniadanie:**  
sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rozszponką i pomidorem 100g, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250g\*, mandarynka 2 szt.,

Herbata z cukrem 250ml\*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Połędwica sopocka 40g (8), Bulka kajzerka 50g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g\*,  
**Posiłek nocny:**  
mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2695.67 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 80.99 g; Węglowodany ogółem: 408.82 g; Magnez: 507.21 mg; Sód: 5380.68 mg; Wapń: 962.05 mg; Żelazo: 18.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.35 g; Błonnik pokarmowy: 37.44 g; Witamina C: 368.06 mg;

**wtorek 2024-01-16**

**Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3**

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g , pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11),  
**II Śniadanie:**  
sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rozszponką i pomidorem 100g,

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , ziemniaki 250g(2) , surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml\*, mandarynka 2 szt.,

Herbata b/c 250ml\*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Połędwica sopocka 40g (8), Jogurt naturalny 1 szt.\* (150g) (2), Sałatka z sałaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g\*,  
**Posiłek nocny:**  
mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2222.25 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 82.05 g; Węglowodany ogółem: 299.83 g; Magnez: 459.29 mg; Sód: 4362.76 mg; Wapń: 927.94 mg; Żelazo: 15.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.97 g; Błonnik pokarmowy: 34.54 g; Witamina C: 358.82 mg;

**środa 2024-01-17**

**Dieta: PODSTAWOWA 1**

Płatki owsiane na mleku 350 ml\*(1,2), Kawa zbożowa z cukrem 250g\* (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Ser żółty 40g (2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Koperkowa z ziemniakami 350ml\*(1,2,8,13), Fasolka po bretońsku 300g(1,8), ziemniaki 250g(2) , Surówka z pora i jabłka 120g\*, kiwi 1szt., Kompot z owoców mroż. 250g\*,

Herbata z cukrem 250ml\*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Paprykarz 60g(4,8), Jogurt naturalny 1 szt.\* (150g) (2), Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g\*,  
**Posiłek nocny:**  
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Energia : 3200.88 kcal; Białko ogółem: 130.48 g; Tłuszcz: 109.03 g; Węglowodany ogółem: 474.36 g; Magnez: 580.49 mg; Sód: 3876.74 mg; Wapń: 1674.70 mg; Żelazo: 19.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.45 g; Błonnik pokarmowy: 51.14 g; Witamina C: 348.94 mg;

**środa 2024-01-17**

**Dieta: ŁATWO STRAWNA 2**

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

Koperkowa z ziemniakami 350ml\*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g\*, ziemniaki 250g(2) , Potrawka drobiowa 120g\* (1,2,13), bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt,

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2705.21 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 75.27 g; Węglowodany ogółem: 416.87 g; Magnez: 473.54 mg; Sód: 3150.24 mg; Wapń: 1176.58 mg; Żelazo: 11.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.91 g; Witamina C: 242.15 mg;

Odciały: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-17</b> <b>Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twarożek 60g (2), Pomidor 50g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2), bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2705.21 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 75.27 g; Węglowodany ogółem: 416.87 g; Magnez: 473.54 mg; Sód: 3150.24 mg; Wapń: 1176.58 mg; Żelazo: 11.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.91 g; Witamina C: 242.15 mg;		
<b>środa 2024-01-17</b> <b>Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLWODANÓW 6</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g, Masło 10g (2), twarożek 60g (2), <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Surówka z pora i jabłka 120g*, ziemniaki 250g(2), kiwi 1szt.,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2220.44 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 74.67 g; Węglowodany ogółem: 309.97 g; Magnez: 415.10 mg; Sód: 3643.41 mg; Wapń: 898.20 mg; Żelazo: 13.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.71 g; Błonnik pokarmowy: 36.54 g; Witamina C: 382.81 mg;		
<b>środa 2024-01-17</b> <b>Dieta: PAPKOWATA 12</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, bukiet warzyw królewski 120g,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1738.80 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 66.85 g; Węglowodany ogółem: 186.62 g; Magnez: 314.54 mg; Sód: 1658.82 mg; Wapń: 1188.03 mg; Żelazo: 9.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.73 g; Błonnik pokarmowy: 16.97 g; Witamina C: 213.46 mg;		
<b>środa 2024-01-17</b> <b>Dieta: PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ 14</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Herbata z cukrem 250ml*, <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1738.80 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 66.85 g; Węglowodany ogółem: 186.62 g; Magnez: 314.54 mg; Sód: 1658.82 mg; Wapń: 1188.03 mg; Żelazo: 9.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.73 g; Błonnik pokarmowy: 16.97 g; Witamina C: 213.46 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie  
II Śniadanie

Obiad  
Podwieczorek

Kolacja  
Posiłek nocny

środa 2024-01-17

Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1

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

grochowa z ziem. 350ml.(1,2,8,13), Fasolka po bretońsku 300g(1,8), Kompot z owoców mroż. 250g\*, ziemniaki 250g(2) , Surówka z pora i jabłka 120g\*, kiwi 1szt.,

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 3592.30 kcal; Białko ogółem: 153.65 g; Tłuszcz: 129.35 g; Węglowodany ogółem: 513.18 g; Magnez: 678.63 mg; Sód: 4840.82 mg; Wapń: 1716.15 mg; Żelazo: 24.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.42 g; Błonnik pokarmowy: 61.92 g; Witamina C: 407.57 mg;

środa 2024-01-17

Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2

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

Koperkowa z ziemniakami 350ml\*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g\*, ziemniaki 250g(2) , Potrawka drobiowa 120g\* (1,2,13), bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt.,

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2913.33 kcal; Białko ogółem: 132.69 g; Tłuszcz: 86.47 g; Węglowodany ogółem: 437.91 g; Magnez: 524.39 mg; Sód: 4004.39 mg; Wapń: 1218.53 mg; Żelazo: 13.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.32 g; Błonnik pokarmowy: 38.52 g; Witamina C: 312.58 mg;

środa 2024-01-17

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), twaróg 60g (2),  
**II Śniadanie:**  
sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g\*,

Koperkowa z ziemniakami 350ml\*(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 120g\* (1,2,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml\*, Surówka z pora i jabłka 120g\*, ziemniaki 250g(2) , kiwi 1szt.,

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2220.44 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 74.67 g; Węglowodany ogółem: 309.97 g; Magnez: 415.10 mg; Sód: 3643.41 mg; Wapń: 898.20 mg; Żelazo: 13.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.71 g; Błonnik pokarmowy: 36.54 g; Witamina C: 382.81 mg;

czwartek 2024-01-18

Dieta: PODSTAWOWA 1

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

Krupnik 350ml(1,2,8,13), schab duszony w sosie własnym 90g\*, brukselka z bulgą tartą 120g(1,2), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250g\*, śliwki 150g,

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2807.11 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 91.60 g; Węglowodany ogółem: 413.43 g; Magnez: 433.70 mg; Sód: 3840.10 mg; Wapń: 1038.89 mg; Żelazo: 13.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.71 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; Witamina C: 250.45 mg;

**Oddział: Szpital**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: ŁATWO STRAWNA 2</b>		
Kasza kukurydziana na ml. 350 g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g,	Sos pietruszkowy 100g (1,2), Krupnik 350ml(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), sałatka z selera z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2598.78 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 82.03 g; Węglowodany ogółem: 391.85 g; Magnez: 389.76 mg; Sód: 2853.71 mg; Wapń: 895.38 mg; Żelazo: 11.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.96 g; Błonnik pokarmowy: 36.36 g; Witamina C: 203.39 mg;</p>		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3</b>		
Kasza kukurydziana na ml. 350 g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g,	Sos pietruszkowy 100g (1,2), Krupnik 350ml(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), sałatka z selera z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2598.78 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 82.03 g; Węglowodany ogółem: 391.85 g; Magnez: 389.76 mg; Sód: 2853.71 mg; Wapń: 895.38 mg; Żelazo: 11.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.96 g; Błonnik pokarmowy: 36.36 g; Witamina C: 203.39 mg;</p>		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), rzodkiewka 50g, serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z kaszą gryczaną,rukolą i soczewicą 100g*,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), sałatka z selera z jabłkiem 120g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, śliwki 150g,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopocka 40g (8), Jogurt naturalny 1 szt* (150g) (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2428.06 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 90.66 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; Magnez: 473.40 mg; Sód: 3058.79 mg; Wapń: 895.38 mg; Żelazo: 15.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.01 g; Błonnik pokarmowy: 42.20 g; Witamina C: 214.65 mg;</p>		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: PAPKOWATA 12</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1734.54 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 61.93 g; Węglowodany ogółem: 216.83 g; Magnez: 307.86 mg; Sód: 1274.09 mg; Wapń: 823.58 mg; Żelazo: 9.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.92 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; Witamina C: 143.10 mg;</p>		



**Oddział: Szpital**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ 14</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1734.54 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 61.93 g; Węglowodany ogółem: 216.83 g; Magnez: 307.86 mg; Sód: 1274.09 mg; Wapń: 823.58 mg; Żelazo: 9.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.92 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; Witamina C: 143.10 mg;</p>		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1</b>		
Kasza kukurydziana na ml. 350 g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), rzodkiewka 50g, serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą 100g*,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), schab duszony w sosie własnym 90g*, brukselka z bulką tartą 120g(1,2), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250g*, śliwki 150g,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), pasta z sera topionego i wędliny 60g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszką, pomidorem i pestkami dyni 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3078.03 kcal; Białko ogółem: 129.23 g; Tłuszcz: 103.47 g; Węglowodany ogółem: 449.60 g; Magnez: 509.75 mg; Sód: 4673.25 mg; Wapń: 1086.54 mg; Żelazo: 17.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.56 g; Błonnik pokarmowy: 44.91 g; Witamina C: 308.40 mg;</p>		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2</b>		
Kasza kukurydziana na ml. 350 g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> Sałatka z kaszą jęczmienną, pomidorem, rukolą i jajkiem 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), schab gotowany 90g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2) , sałatka z selera z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszką, pomidorem i pestkami dyni 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2746.20 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 92.84 g; Węglowodany ogółem: 405.65 g; Magnez: 426.77 mg; Sód: 3690.47 mg; Wapń: 931.46 mg; Żelazo: 13.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.66 g; Błonnik pokarmowy: 40.87 g; Witamina C: 271.94 mg;</p>		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), rzodkiewka 50g, serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą 100g*,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , sałatka z selera z jabłkiem 120g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), śliwki 150g, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*,	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopočka 40g (8), Jogurt naturalny 1 szt* (150g) (2), Sałatka z roszką, pomidorem i pestkami dyni 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2428.06 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 90.66 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; Magnez: 473.40 mg; Sód: 3058.79 mg; Wapń: 895.38 mg; Żelazo: 15.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.01 g; Błonnik pokarmowy: 42.20 g; Witamina C: 214.65 mg;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie  
II Śniadanie

Obiad  
Podwieczorek

Kolacja  
Posiłek nocny

piątek 2024-01-19

Dieta: PODSTAWOWA 1

kasza manna na mleku 350g (1,2), kakao 250ml( 1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g (2), twaróg krajanka 40g (2), papryka świeża 50g., chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), miód 2szt. (50g), chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250g\*, grejfrut 150g , surówka z kap. pekińskiej 120g, ziemniaki 250g(2) ,

Herbata z cukrem 250ml\*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g\*,  
**Posiłek nocny:**  
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Energia : 3115.08 kcal; Białko ogółem: 123.31 g; Tłuszcz: 93.81 g; Węglowodany ogółem: 485.00 g; Magnez: 455.99 mg; Sód: 3514.21 mg; Wapń: 1032.09 mg; Żelazo: 14.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.75 g; Błonnik pokarmowy: 39.35 g; Witamina C: 379.81 mg;

piątek 2024-01-19

Dieta: ŁATWO STRAWNA 2

kasza manna na mleku 350g (1,2), kakao 250ml( 1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g (2), twaróg krajanka 40g (2), miód 2szt. (50g), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,

Jarzynowa z ziemni350g(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250g\*, grejfrut 150g , marchew gotowana 120g (1,2), Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,

Herbata z cukrem 250ml\*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g\*,  
**Posiłek nocny:**  
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2700.12 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 71.29 g; Węglowodany ogółem: 436.93 g; Magnez: 380.82 mg; Sód: 2916.49 mg; Wapń: 953.68 mg; Żelazo: 11.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Witamina C: 249.55 mg;

piątek 2024-01-19

Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3

kasza manna na mleku 350g (1,2), kakao 250ml( 1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g (2), twaróg krajanka 40g (2), miód 2szt. (50g), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,

Jarzynowa z ziemni350g(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250g\*, grejfrut 150g , marchew gotowana 120g (1,2), Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,

Herbata z cukrem 250ml\*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g\*,  
**Posiłek nocny:**  
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2700.12 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 71.29 g; Węglowodany ogółem: 436.93 g; Magnez: 380.82 mg; Sód: 2916.49 mg; Wapń: 953.68 mg; Żelazo: 11.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Witamina C: 249.55 mg;

piątek 2024-01-19

Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6

chleb żytni 3 kromki 90g (1), Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka świeża 50g., kakao b/c 250ml (1,2), twaróg krajanka 40g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13),

**II Śniadanie:**

Salátka z makaronem orzo, brokułem, jajakiem i szpinakiem baby 100g\* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Jarzynowa z ziemni350g(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml\*, grejfrut 150g , ziemniaki 250g(2) , surówka z kap. pekińskiej 120g, Sos koperkowy 100g (1,2),

Herbata b/c 250ml\*, Masło 10g (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g\*,  
**Posiłek nocny:**  
Mus warzywno-owocowy 100g\*, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2089.25 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 71.52 g; Węglowodany ogółem: 296.26 g; Magnez: 407.87 mg; Sód: 3409.28 mg; Wapń: 614.01 mg; Żelazo: 13.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.87 g; Witamina C: 403.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie  
II Śniadanie

Obiad  
Podwieczorek

Kolacja  
Posiłek nocny

piątek 2024-01-19

Dieta: PĄPKOWATA 12

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

Kompot z owoców mroż. 250g\*, Mięso mielone drobiowe 90g\*, Jarzynowa z ziemn350g(1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g\* (2),

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g\*, bukiet warzyw królewski 120g, Herbata z cukrem 250ml\*, masło 10g(2), Ziemniaki 200g\* (2),  
**Posiłek nocny:**  
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2073.37 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 67.88 g; Węglowodany ogółem: 290.71 g; Magnez: 462.49 mg; Sód: 2446.25 mg; Wapń: 1026.28 mg; Żelazo: 13.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; Witamina C: 275.74 mg;

piątek 2024-01-19

Dieta: PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ 14

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

Kompot z owoców mroż. 250g\*, Mięso mielone drobiowe 90g\*, Jarzynowa z ziemn350g(1,2,8,13), Ziemniaki 200g\* (2),

Herbata z cukrem 250ml\*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g\*, Masło 10g (2), Ziemniaki 200g\* (2),  
**Posiłek nocny:**  
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Energia : 1936.03 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 59.30 g; Węglowodany ogółem: 271.99 g; Magnez: 424.44 mg; Sód: 1544.49 mg; Wapń: 958.16 mg; Żelazo: 11.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.46 g; Witamina C: 238.64 mg;

piątek 2024-01-19

Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1

kasza manna na mleku 350g (1,2), kakao 250ml( 1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g (2), twaróg krajanka 40g (2), papryka świeża 50g., chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb żytni 1 kromka 35g (1),  
**II Śniadanie:**

Salatka z makaronem orzo, brokulem, wędliną, szpinakiem baby 100g\*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250g\*, grejfrut 150g , surówka z kap. pekińskiej 120g, ziemniaki 250g(2) ,

Herbata z cukrem 250ml\*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Salatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g\*,  
**Posiłek nocny:**  
mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Energia : 3234.80 kcal; Białko ogółem: 137.52 g; Tłuszcz: 107.11 g; Węglowodany ogółem: 475.77 g; Magnez: 502.84 mg; Sód: 4715.54 mg; Wapń: 1091.54 mg; Żelazo: 15.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.54 g; Błonnik pokarmowy: 45.17 g; Witamina C: 471.17 mg;

piątek 2024-01-19

Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2

kasza manna na mleku 350g (1,2), kakao 250ml( 1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g (2), twaróg krajanka 40g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,

**II Śniadanie:**  
sok warzywny 300ml 1 szt. , Salatka z makaronem orzo, brokulem, wędliną, szpinakiem baby 100g\*,

Jarzynowa z ziemn350g(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250g\*, grejfrut 150g , marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2),

Herbata z cukrem 250ml\*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Salatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g\*,  
**Posiłek nocny:**  
mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2819.84 kcal; Białko ogółem: 123.67 g; Tłuszcz: 84.59 g; Węglowodany ogółem: 427.71 g; Magnez: 427.67 mg; Sód: 4117.82 mg; Wapń: 1013.13 mg; Żelazo: 13.00 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.16 g; Błonnik pokarmowy: 38.33 g; Witamina C: 340.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

Śniadanie  
II Śniadanie

Obiad  
Podwieczorek

Kolacja  
Posiłek nocny

piątek 2024-01-19

Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH  
WĘGLOWODANÓW C3

chleb żytni 3 kromki 90g (1), Masło 10g (2),  
chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka  
świeża 50g., kakao b/c 250ml (1,2), twaróg  
krajanka 40g (2), polędwica wiśniowa 40g  
(1,2,11,13),

**II Śniadanie:**

Salatka z makaronem orzo, brokulem, wędliną,  
szpinakiem baby 100g\*, sok warzywny 300ml 1  
szt. ,

Jarzynowa z ziemn. 350g(1,2,8,13), filet z dorsza  
parowany 100g, ziemniaki 250g(2) , Kompot z  
owoców mroż. b/c 250ml\*, grejfrut 150g , surówka z  
kap. pekińskiej 120g, Sos koperkowy 100g (1,2),

Herbata b/c 250ml\*, Masło 10g (2), chleb żytni  
3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki  
70g (1), filet pieczony z indyka 40g , Salatka z  
rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika  
100g\*,

**Posiłek nocny:**

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2071.60 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 69.84 g; Węglowodany ogółem: 295.11 g; Magnez: 403.32 mg; Sód: 3568.28 mg; Wapń: 590.66 mg; Żelazo: 12.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.13 g; Błonnik pokarmowy: 36.87 g; Witamina C: 403.91 mg;

sobota 2024-01-20

Dieta: PODSTAWOWA 1

Herbata 250g, Masło 10g (2), serek homo  
waniliowy 60g, szynka na kartki 40g (1,2,11,13),  
ogórek zielony 50g, Ryż na mleku 350 ml\*(2),  
kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), chleb  
żytni 1 kromka 35g (1),

Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), makaron  
200g (1,3), Kompot z owoców mroż. 250g\*, gruszka  
1 szt., sos spaghetti 80g z serem żółtym 20g(1,13),  
brokuły z wody 120 g,

Salatka z rzodkiewki i salaty zielonej z pestkami  
dyni 100g\*, Herbata 250g, Masło 10g (2),  
szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka  
50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt owocowy  
100g 1szt. (2),

**Posiłek nocny:**

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2716.58 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 89.50 g; Węglowodany ogółem: 409.36 g; Magnez: 379.35 mg; Sód: 3962.63 mg; Wapń: 1038.68 mg; Żelazo: 12.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; Witamina C: 238.29 mg;

sobota 2024-01-20

Dieta: ŁATWO STRAWNA 2

Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13),  
serek homo waniliowy 60g, Herbata 250g, Ryż  
na mleku 350 ml\*(2), kajzerka 50g, chleb  
pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g,

Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), Makaron z  
sosem mięsno-pomid. 300g(1,3,13), Kompot z  
owoców mroż. 250g\*, Banan 1 szt, brokuły z wody  
120 g,

Herbata 250g, Masło 10g (2), szynka farmerska  
40g(1,2,11,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni  
70g(1), Salatka z pomidorem, salata zieloną i  
pestkami dyni 100g\*, Jogurt owocowy 100g  
1szt. (2),

**Posiłek nocny:**

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2517.90 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 67.89 g; Węglowodany ogółem: 410.30 g; Magnez: 389.73 mg; Sód: 2661.94 mg; Wapń: 836.10 mg; Żelazo: 11.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; Witamina C: 247.98 mg;

sobota 2024-01-20

Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3

Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13),  
serek homo waniliowy 60g, Herbata 250g, Ryż  
na mleku 350 ml\*(2), kajzerka 50g, chleb  
pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g,

Banan 1 szt, Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13),  
Makaron z sosem mięsno-pomid. 300g(1,3,13),  
Kompot z owoców mroż. 250g\*, brokuły z wody 120  
g,

Salatka z pomidorem, salata zieloną i pestkami  
dyni 100g\*, Herbata 250g, Masło 10g (2),  
szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka  
50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt owocowy  
100g 1szt. (2),

**Posiłek nocny:**

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2517.90 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 67.89 g; Węglowodany ogółem: 410.30 g; Magnez: 389.73 mg; Sód: 2661.94 mg; Wapń: 836.10 mg; Żelazo: 11.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; Witamina C: 247.98 mg;

**Oddział: Szpital**

**Śniadanie  
II Śniadanie**

**Obiad  
Podwieczorek**

**Kolacja  
Posilek nocny**

**sobota 2024-01-20**

**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 65g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homog. nat. 60g.(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), ogórek zielony 50g,  
**II Śniadanie:**  
sok warzywny 300ml 1 szt. , salátka z kaszą kuskus, soczewicą i rozszponką 100g ,

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Makaron razowy z sosem mięsno-pomid. 300g (1,2,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml\*, gruszka 1 szt., brokuły z wody 120 g,

Salátka z rzodkiewki i salaty zielonej z pestkami dyni 100g\*, Masło 10g (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata b/c 250ml\*, Jogurt naturalny 1 szt.\* (150g) (2),  
**Posilek nocny:**  
Mus warzywno-owocowy 100g\*, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2252.63 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 74.76 g; Węglowodany ogółem: 334.27 g; Magnez: 406.55 mg; Sód: 3492.04 mg; Wapń: 909.47 mg; Żelazo: 14.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.73 g; Błonnik pokarmowy: 37.55 g; Witamina C: 264.32 mg;

**sobota 2024-01-20**

**Dieta: PĄPKOWATA 12**

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

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

Herbata z cukrem 250ml\*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g\*, Ziemniaki 200g\* (2), marchew gotowana 120g (1,2), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),  
**Posilek nocny:**  
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Energia : 1610.02 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 46.60 g; Węglowodany ogółem: 236.33 g; Magnez: 377.06 mg; Sód: 2549.36 mg; Wapń: 868.33 mg; Żelazo: 11.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.49 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; Witamina C: 231.67 mg;

**sobota 2024-01-20**

**Dieta: PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ 14**

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

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

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 1389.37 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 46.00 g; Węglowodany ogółem: 180.70 g; Magnez: 304.81 mg; Sód: 2327.36 mg; Wapń: 838.18 mg; Żelazo: 10.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.29 g; Błonnik pokarmowy: 20.82 g; Witamina C: 189.52 mg;

**sobota 2024-01-20**

**Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1**

Herbata 250g, Masło 10g (2), serek homo waniliowy 60g, szynka na kartki 40g (1,2,11,13), ogórek zielony 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. , salátka z kaszą kuskus, soczewicą i rozszponką 100g ,

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), makaron 200g (1,3), sos spaghetti 80g z serem żółtym 20g(1,13), Kompot z owoców mroż. 250g\*, gruszka 1 szt., brokuły z wody 120 g,

Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Salátka z rzodkiewki i salaty zielonej z pestkami dyni 100g\*, kajzerka 50g,chleb pszen-żytni 70g(1), Herbata 250g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),  
**Posilek nocny:**  
mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml\*,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2864.70 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 100.30 g; Węglowodany ogółem: 423.29 g; Magnez: 414.50 mg; Sód: 4797.88 mg; Wapń: 1069.73 mg; Żelazo: 14.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.90 g; Błonnik pokarmowy: 38.06 g; Witamina C: 304.24 mg;

**Oddział: Szpital**

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

<b>sobota 2024-01-20</b>	<b>Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2</b>	
--------------------------	--	--

<p>Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homo waniliowy 60g, Herbata 250g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g, sok warzywny 300ml 1 szt. ,</p>	<p>Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomid.300g(1,3,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt, brokuly z wody 120 g,</p>	<p>Herbata 250g, Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Sałatka z pomidorem,sałata zieloną i nasionami słonecznika 100g*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,</p>
---	--	---

**Wartości odżywcze:** Energia : 2703.12 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 80.24 g; Węglowodany ogółem: 424.75 g; Magnez: 415.18 mg; Sód: 3599.49 mg; Wapń: 883.15 mg; Żelazo: 12.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.92 g; Błonnik pokarmowy: 34.20 g; Witamina C: 316.53 mg;

<b>sobota 2024-01-20</b>	<b>Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>	
--------------------------	---	--

<p>kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homog. nat. 60g.(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), ogórek zielony 50g,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, soczewicą i roszponką 100g ,</p>	<p>Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Makaron razowy z sosem mięsno-pomid. 300g (1,2,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, gruszka 1 szt., brokuly z wody 120 g,</p>	<p>Masło 10g (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata b/c 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rzodkiewki i salaty zielonej z pestkami dyni 100g*,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,</p>
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Energia : 2252.63 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 74.76 g; Węglowodany ogółem: 334.27 g; Magnez: 406.55 mg; Sód: 3492.04 mg; Wapń: 909.47 mg; Żelazo: 14.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.73 g; Błonnik pokarmowy: 37.55 g; Witamina C: 264.32 mg;

<b>niedziela 2024-01-21</b>	<b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>	
-----------------------------	----------------------------	--

<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), ser topiony 2 szt. 34g (92), Pomidor 50g, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),</p>	<p>Grysikowa 350ml*(1,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Pomarańcza 120g,</p>	<p>Masło 10g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Twarożek z koperkiem 60g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,</p>
--	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia : 2922.99 kcal; Białko ogółem: 139.69 g; Tłuszcz: 110.74 g; Węglowodany ogółem: 372.56 g; Magnez: 446.55 mg; Sód: 3674.75 mg; Wapń: 946.35 mg; Żelazo: 15.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; Witamina C: 311.68 mg;

<b>niedziela 2024-01-21</b>	<b>Dieta: ŁATWO STRAWNA 2</b>	
-----------------------------	-------------------------------	--

<p>Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g,</p>	<p>Grysikowa 350ml*(1,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , Pomarańcza 120g,</p>	<p>Twarożek z koperkiem 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,</p>
--	---	--

**Wartości odżywcze:** Energia : 34359.11 kcal; Białko ogółem: 972.51 g; Tłuszcz: 372.36 g; Węglowodany ogółem: 7089.33 g; Magnez: 3344.65 mg; Sód: 55985.70 mg; Wapń: 2931.44 mg; Żelazo: 150.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 141.99 g; Błonnik pokarmowy: 504.83 g; Witamina C: 222.08 mg;

**Jadłospisy dla oddziałów**

**Oddział: Szpital**

**Śniadanie  
II Śniadanie**

**Obiad  
Podwieczorek**

**Kolacja  
Posiłek nocny**

**niedziela 2024-01-21**

**Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3**

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml\*(1,2),  
Herbata z cukrem 250ml\*, kajzerka 50g, chleb  
pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), serek wiejski  
60g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13),  
Pomidor 50g,

Grycikowa 350ml\*(1,8,13), Udko gotowane 1szt  
200g, ziemniaki 250g(2) , buraczki gotowane 120g  
(1,2), Kompot z owoców mroż. 250g\*, Pomarańcza  
120g,

Salatka z rukoli, pomidorami i nasionami  
słonecznika 100g\*, Twarożek z koperkiem 60g  
(2), Herbata z cukrem 250ml\*, Masło 10g (2),  
kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt  
naturalny 1 szt.\* (150g) (2),  
**Posiłek nocny:**  
Woda mineralna 500ml\*, mus  
warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Energia : 34028.76 kcal; Białko ogółem: 960.33 g; Tłuszcz: 340.27 g; Węglowodany ogółem: 7090.21 g; Magnez:  
3323.65 mg; Sód: 55336.58 mg; Wapń: 2923.19 mg; Żelazo: 149.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 130.66 g; Błonnik pokarmowy:  
504.95 g; Witamina C: 228.13 mg;

**niedziela 2024-01-21**

**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), Kielbaska wieprzowa  
2szt. (1,8), Pomidor 50g, serek wiejski 60g (2),  
**II Śniadanie:**  
sok warzywny 300ml 1 szt. , Salatka z  
ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g\*,

Grycikowa 350ml\*(1,8,13), Udko gotowane 1szt  
200g, ziemniaki 250g(2) , салатка z buraków 120g  
(3,11,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml\*,  
Pomarańcza 120g,

chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb  
żytni 3 kromki 90g (1), Masło 10g (2), Salatka z  
papryki, rozponki z nasionami i słonecznika  
100g\*, Twarożek z koperkiem 60g (2), Herbata  
b/c 250ml\*, Jogurt naturalny 1 szt.\* (150g) (2),  
**Posiłek nocny:**  
Woda mineralna 500ml\*, Mus  
warzywno-owocowy 100g\*,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2587.23 kcal; Białko ogółem: 144.28 g; Tłuszcz: 114.60 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; Magnez:  
463.41 mg; Sód: 3864.68 mg; Wapń: 948.96 mg; Żelazo: 16.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g;  
Witamina C: 356.97 mg;

**niedziela 2024-01-21**

**Dieta: PAPKOWATA 12**

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

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

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 1575.82 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 54.20 g; Węglowodany ogółem: 188.36 g; Magnez:  
290.97 mg; Sód: 2015.14 mg; Wapń: 875.00 mg; Żelazo: 10.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.00 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g;  
Witamina C: 128.79 mg;

**niedziela 2024-01-21**

**Dieta: PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ 14**

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

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

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 1535.32 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 54.20 g; Węglowodany ogółem: 178.38 g; Magnez:  
290.95 mg; Sód: 2014.93 mg; Wapń: 874.85 mg; Żelazo: 10.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.00 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g;  
Witamina C: 128.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie  
II Śniadanie

Obiad  
Podwieczorek

Kolacja  
Posiłek nocny

niedziela 2024-01-21

Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml\*(1,2),  
Herbata z cukrem 250ml\*, Masło 10g (2),  
Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), ser topiony 2  
szt. 34g 92), Pomidor 50g, kajzerka 50g, chleb  
pszen-żytni 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g  
(1),

**II Śniadanie:**

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

Grycikowa 350ml\*(1,8,13), Udko pieczone 1szt 200g  
(11,13,8), ziemniaki 250g(2) , salátka z buraków  
120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250g\*,  
Pomarańcza 120g,

Salátka z papryki, roszonek z nasionami i  
słonecznika 100g\*, Masło 10g (2), Herbata z  
cukrem 250ml\*, Twarożek z koperkiem 60g (2),  
kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt  
naturalny 1 szt.\* (150g) (2),

**Posiłek nocny:**

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 3131.11 kcal; Białko ogółem: 150.07 g; Tłuszcz: 121.94 g; Węglowodany ogółem: 393.60 g; Magnez:  
495.95 mg; Sód: 4334.65 mg; Wapń: 988.16 mg; Żelazo: 17.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.80 g; Błonnik pokarmowy: 37.84 g;  
Witamina C: 382.11 mg;

niedziela 2024-01-21

Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2

Herbata z cukrem 250ml\*, kajzerka 50g, chleb  
pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), Kielbaska  
wieprzowa 2szt. (1,8), Płatki jęczmienne na  
mleku 350 ml\*(1,2), serek wiejski 60g (2),  
Pomidor 50g,

**II Śniadanie:**

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

Grycikowa 350ml\*(1,8,13), Udko gotowane 1szt  
200g, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z  
owoców mroż. 250g\*, ziemniaki 250g(2) ,  
Pomarańcza 120g,

Salátka z roszoneką, pomidorem i nasionami  
słonecznika 100g\*, Twarożek z koperkiem 60g  
(2), Herbata z cukrem 250ml\*, Masło 10g (2),  
kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jogurt  
naturalny 1 szt.\* (150g) (2),

**Posiłek nocny:**

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 34567.23 kcal; Białko ogółem: 982.89 g; Tłuszcz: 383.56 g; Węglowodany ogółem: 7110.37 g; Magnez:  
3394.05 mg; Sód: 56645.60 mg; Wapń: 2973.24 mg; Żelazo: 153.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 143.77 g; Błonnik pokarmowy:  
509.44 g; Witamina C: 292.51 mg;

niedziela 2024-01-21

Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH  
WĘGLOWODANÓW C3

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3  
kromki 90g (1), Masło 10g (2), chleb pszenno  
żytni 2 kromki 70g (1), Kielbaska wieprzowa  
2szt. (1,8), Pomidor 50g, serek wiejski 60g (2),

**II Śniadanie:**

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

Grycikowa 350ml\*(1,8,13), Udko gotowane 1szt  
200g, ziemniaki 250g(2) , salátka z buraków 120g  
(3,11,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml\*,  
Pomarańcza 120g,

chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb  
żytni 3 kromki 90g (1), Masło 10g (2), Twarożek  
z koperkiem 60g (2), Herbata b/c 250ml\*, Jogurt  
naturalny 1 szt.\* (150g) (2), Salátka z  
papryki, roszonek z nasionami i słonecznika  
100g\*,

**Posiłek nocny:**

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

**Wartości odżywcze:** Energia : 2587.23 kcal; Białko ogółem: 144.28 g; Tłuszcz: 114.60 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; Magnez:  
463.41 mg; Sód: 3864.68 mg; Wapń: 948.96 mg; Żelazo: 16.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g;  
Witamina C: 356.97 mg;