

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-15</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
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), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2),	Kapuśniak 400ml (1,2,8,11), Kaszotto jarskie 250g (1,13), Sos pieczarkowy 100 (1,2,8), Kompot z owoców mroż. 250g*, salata zielona z jogurtem (2) 100g, jablko 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), Salátka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2534.86 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 69.21 g; Węglowodany ogółem: 416.90 g; Magnez: 404.33 mg; Sód: 4700.48 mg; Wapń: 1277.06 mg; Żelazo: 12.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.03 g; Błonnik pokarmowy: 40.69 g; Witamina C: 232.09 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b>		
<b>Dieta: ŁATWO STRAWNA 2</b>		
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, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2),	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*, salata zielona z jogurtem (2) 100g, jablko 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), Salátka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2470.49 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 76.27 g; Węglowodany ogółem: 378.33 g; Magnez: 370.72 mg; Sód: 3980.52 mg; Wapń: 1309.73 mg; Żelazo: 11.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.61 g; Witamina C: 200.81 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b>		
<b>Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3</b>		
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, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2),	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), salata zielona z jogurtem (2) 100g, jablko deserowe 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Salátka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2470.49 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 76.27 g; Węglowodany ogółem: 378.33 g; Magnez: 370.72 mg; Sód: 3980.52 mg; Wapń: 1309.73 mg; Żelazo: 11.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.61 g; Witamina C: 200.81 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</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), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 40g (2), ogórek zielony 50g, <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka makaronowa z salátą, 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), salata zielona z jogurtem (2) 100g, jablko 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), Salátka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2178.08 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 79.23 g; Węglowodany ogółem: 298.60 g; Magnez: 388.83 mg; Sód: 4385.35 mg; Wapń: 940.40 mg; Żelazo: 13.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.02 g; Błonnik pokarmowy: 37.94 g; Witamina C: 219.17 mg;		

### Jadłospisy dla oddziałów

<b>Oddział: Szpital</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <span style="float:right"><b>Dieta: PAKOWATA 12</b></span>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, salata 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), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1921.05 kcal; Bialko ogółem: 123.84 g; Tłuszcz: 65.71 g; Węglowodany ogółem: 230.54 g; Magnez: 390.55 mg; Sód: 2510.17 mg; Wapń: 1260.77 mg; Żelazo: 14.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g; Witamina C: 187.82 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <span style="float:right"><b>Dieta: PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ 14</b></span>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, salata 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), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1761.05 kcal; Bialko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 62.91 g; Węglowodany ogółem: 202.94 g; Magnez: 383.35 mg; Sód: 2349.37 mg; Wapń: 1254.77 mg; Żelazo: 13.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.18 g; Błonnik pokarmowy: 20.12 g; Witamina C: 187.82 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <span style="float:right"><b>Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1</b></span>		
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), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), <b>II Śniadanie:</b> Salatka makaronowa z salata, 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*, salata zielona z jogurtem (2) 100g, jablko 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 roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2763.94 kcal; Bialko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 81.75 g; Węglowodany ogółem: 432.47 g; Magnez: 457.28 mg; Sód: 5678.34 mg; Wapń: 1317.61 mg; Żelazo: 14.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.29 g; Błonnik pokarmowy: 44.64 g; Witamina C: 261.94 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <span style="float:right"><b>Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2</b></span>		
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, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salatka makaronowa z salata, 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*, salata zielona z jogurtem (2) 100g, jablko 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 roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, <b>Posiłek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2724.61 kcal; Bialko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 89.39 g; Węglowodany ogółem: 396.13 g; Magnez: 423.53 mg; Sód: 4861.18 mg; Wapń: 1333.11 mg; Żelazo: 14.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.68 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g; Witamina C: 253.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-15</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), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 40g (2), ogórek zielony 50g, <b>II Śniadanie:</b> Salátka makaronowa z salátą, 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), salata zielona z jogurtem (2) 100g, jablko 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), Salátka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, <b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2178.08 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 79.23 g; Węglowodany ogółem: 298.60 g; Magnez: 388.83 mg; Sód: 4385.35 mg; Wapń: 940.40 mg; Żelazo: 13.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.02 g; Błonnik pokarmowy: 37.94 g; Witamina C: 219.17 mg;		