

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****poniedziałek 2024-01-22****Dieta: PODSTAWOWA 1**

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. owocowy 60g (2), rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),

zurek z ziemn.350ml.(1,2,8,13), gulasz wieprzowy z łopatki 120g(1), gruszka 1 szt., Surówka z kapusty czerwonej 120 g*, Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot z owoców mroż. 250g*,

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

Wartości odżywcze: Energia : 2821.05 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 100.78 g; Węglowodany ogółem: 401.13 g; Magnez: 369.65 mg; Sód: 3665.98 mg; Wapń: 1196.07 mg; Żelazo: 11.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.22 g; Błonnik pokarmowy: 34.75 g; Witamina C: 203.10 mg;

poniedziałek 2024-01-22**Dieta: ŁATWO STRAWNA 2**

Kasza kukurydziana 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. owocowy 60g (2), Pomidor 50g,

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), gulasz drobiowy 120g*(1,13), bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt, Kasza jęczmienna 200g*(1),

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

Wartości odżywcze: Energia : 2466.56 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 77.82 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; Magnez: 336.69 mg; Sód: 2878.52 mg; Wapń: 1150.54 mg; Żelazo: 9.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.94 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; Witamina C: 179.21 mg;

poniedziałek 2024-01-22**Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3**

Kasza kukurydziana 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. owocowy 60g (2), Pomidor 50g,

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), gulasz drobiowy 120g*(1,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, bukiet warzyw królewski 120g, jabłko deserowe 1 szt, Kasza jęczmienna 200g*(1),

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

Wartości odżywcze: Energia : 2466.56 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 77.82 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; Magnez: 336.69 mg; Sód: 2878.52 mg; Wapń: 1150.54 mg; Żelazo: 9.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.94 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; Witamina C: 179.21 mg;

poniedziałek 2024-01-22**Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6**

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. nat. 60g.(2), rzodkiewka 50g,

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), gulasz drobiowy 120g*(1,13), Kompot z owoców mroż b/c 250ml*, Surówka z kapusty czarwonej 120 g*, gruszka 1 szt., Kasza gryczana 200 g,

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

II Śniadanie:
sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z papryką czerwoną, jajkiem, szpinakiem baby 100g*,

Wartości odżywcze: Energia : 2569.36 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 86.91 g; Węglowodany ogółem: 375.29 g; Magnez: 610.00 mg; Sód: 3872.29 mg; Wapń: 981.51 mg; Żelazo: 17.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.29 g; Błonnik pokarmowy: 47.79 g; Witamina C: 335.30 mg;

Oddział: Szpital

Śniadanie
II ŚniadanieObiad
PodwieczorekKolacja
Posiłek nocny

poniedziałek 2024-01-22

Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW C3

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. nat. 60g.(2), rzodkiewka 50g,

II Śniadanie:

sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z papryką czerwoną, jajkiem, szpinakiem baby 100g*

gruszka 1 szt., Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), gulasz drobiowy 120g*(1,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Surówka z kapusty czerwonej 120 g*, Kasza gryczana 200 g,

Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), polewka wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z pomidorem,sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*

Wartości odżywcze: Energia : 2569.36 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 86.91 g; Węglowodany ogółem: 375.29 g; Magnez: 435.20 mg; Sód: 3872.29 mg; Wapń: 981.51 mg; Żelazo: 17.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.29 g; Błonnik pokarmowy: 47.79 g; Witamina C: 335.30 mg;

wtorek 2024-01-23

Dieta: PODSTAWOWA 1

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

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Kotlec schabowy 90g(1,3,13), ziemniaki 250g(2) , Kapusta kiszona zasmażana 120g*(2), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt,

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

Wartości odżywcze: Energia : 2821.88 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 94.16 g; Węglowodany ogółem: 409.64 g; Magnez: 435.20 mg; Sód: 3977.14 mg; Wapń: 1202.57 mg; Żelazo: 14.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.90 g; Błonnik pokarmowy: 36.78 g; Witamina C: 270.95 mg;

wtorek 2024-01-23

Dieta: ŁATWO STRAWNA 2

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

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. 250g*,

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

Wartości odżywcze: Energia : 2467.06 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 71.22 g; Węglowodany ogółem: 368.99 g; Magnez: 405.94 mg; Sód: 3407.04 mg; Wapń: 970.20 mg; Żelazo: 12.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.58 g; Witamina C: 238.80 mg;

wtorek 2024-01-23

Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3

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

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Sos koperkowy 100g (1,2), mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. 250g*,

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

Wartości odżywcze: Energia : 2616.06 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 73.25 g; Węglowodany ogółem: 397.99 g; Magnez: 432.89 mg; Sód: 3476.59 mg; Wapń: 970.15 mg; Żelazo: 13.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 33.53 g; Witamina C: 241.10 mg;

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****wtorek 2024-01-23****Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6**

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), papryka św. 50g, filet pieczony z indyka 40g , twaróg krajanka 40g (2),
II Śniadanie:
 sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g,

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroz. b/c 250ml*, jablko deserowe 1 szt,

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

Wartości odżywcze: Energia : 2473.40 kcal; Białko ogółem: 126.05 g; Tłuszcz: 81.58 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; Magnez: 502.03 mg; Sód: 4000.26 mg; Wapń: 911.43 mg; Żelazo: 16.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.22 g; Błonnik pokarmowy: 39.99 g; Witamina C: 294.44 mg;

wtorek 2024-01-23**Dieta: PAPKOWATA 12**

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

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroz. 250g*,

Herbata z cukrem 250ml*, pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
Posiłek nocny:
 Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Energia : 1835.24 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 63.06 g; Węglowodany ogółem: 213.91 g; Magnez: 338.72 mg; Sód: 875.70 mg; Wapń: 855.42 mg; Żelazo: 12.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.63 g; Błonnik pokarmowy: 20.03 g; Witamina C: 260.94 mg;

wtorek 2024-01-23**Dieta: PLYNNA WZMOCNIONA 14**

Herbata 250g, Ryż na ml, jajo, masło 350ml,

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g,

Herbata z cukrem 250ml*, pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), brokuły z wody 120 g,
Posiłek nocny:
 Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Energia : 1669.74 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 58.63 g; Węglowodany ogółem: 188.71 g; Magnez: 302.52 mg; Sód: 715.15 mg; Wapń: 838.42 mg; Żelazo: 10.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.91 g; Błonnik pokarmowy: 17.46 g; Witamina C: 260.94 mg;

wtorek 2024-01-23**Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1**

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

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

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Kotle schabowy 90g(1,3,13), ziemniaki 250g(2) , Kapusta kiszona zasmażana 120g*(2), jablko deserowe 1 szt, Kompot z owoców mroz. 250g*,

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

Wartości odżywcze: Energia : 3008.00 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 106.76 g; Węglowodany ogółem: 423.57 g; Magnez: 475.50 mg; Sód: 4721.14 mg; Wapń: 1235.87 mg; Żelazo: 16.70 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.85 g; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; Witamina C: 336.90 mg;

Oddział: Szpital

Śniadanie
II ŚniadanieObiad
PodwieczerekKolacja
Posiłek nocny

wtorek 2024-01-23

Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2

Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), filet pieczony z indyka 40g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 40g (2), Pomidor 50g, II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Sos koperkowy 100g (1,2), mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroz. 250g*,

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

Wartości odżywcze: Energia : 2802.19 kcal; Białko ogółem: 128.50 g; Tłuszcz: 85.85 g; Węglowodany ogółem: 411.92 g; Magnez: 473.19 mg; Sód: 4220.60 mg; Wapń: 1003.46 mg; Żelazo: 16.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Błonnik pokarmowy: 38.10 g; Witamina C: 307.05 mg;

wtorek 2024-01-23

Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW C3

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), papryka św. 50g, filet pieczony z indyka 40g, twaróg krajanka 40g (2), II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g,

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), schab gotowany 90g, Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, jabłko deserowe 1 szt, Kompot z owoców mroz. b/c 250ml*,

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

Wartości odżywcze: Energia : 2473.40 kcal; Białko ogółem: 126.05 g; Tłuszcz: 81.58 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; Magnez: 502.03 mg; Sód: 4000.26 mg; Wapń: 911.43 mg; Żelazo: 16.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.22 g; Błonnik pokarmowy: 39.99 g; Witamina C: 294.44 mg;

środa 2024-01-24

Dieta: PODSTAWOWA 1

Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Poledwica sopocka 40g (8), Masło 10g (2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),

grochowa z ziem. 350ml.(1,2,8,13), jajko 2szt. w sosie chrzanowym 100g, Kompot z owoców mroz. 250g*, ziemniaki 250g(2), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Banan 1 szt,

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

Wartości odżywcze: Energia : 2983.45 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 89.81 g; Węglowodany ogółem: 467.69 g; Magnez: 526.08 mg; Sód: 3307.48 mg; Wapń: 1284.23 mg; Żelazo: 17.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.27 g; Błonnik pokarmowy: 44.26 g; Witamina C: 203.33 mg;

środa 2024-01-24

Dieta: ŁATWO STRAWNA 2

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

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, ziemniaki 250g(2), brokuły z wody 120 g, Banan 1 szt, pulpet drobiowy parowany 90g(1,2,3),

Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, 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 : 2624.88 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 74.41 g; Węglowodany ogółem: 404.61 g; Magnez: 448.79 mg; Sód: 2781.48 mg; Wapń: 1188.76 mg; Żelazo: 12.00 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; Witamina C: 251.94 mg;

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****środa 2024-01-24****Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3**

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

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, ziemniaki 250g(2) , brokuły z wody 120 g, Banan 1 szt, pulpet drobiowy parowany 90g(1,2,3) ,

Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z roszką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,Wartości odżywcze: Energia : 2624.88 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 74.41 g; Węglowodany ogółem: 404.61 g; Magnez: 448.79 mg; Sód: 2781.48 mg; Wapń: 1188.76 mg; Żelazo: 12.00 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; Witamina C: 251.94 mg;**środa 2024-01-24****Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6**chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), Poledwica sopocka 40g (8), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, kawa zbożowa b/c 250ml(1,2),
II Śniadanie:
Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz.b/c 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, ziemniaki 250g(2) , śliwki 150g, pulpet drobiowy parowany 90g(1,2,3) ,

Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Herbata b/c 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rzodkiewki i roszonek z nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,Wartości odżywcze: Energia : 2444.03 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 76.85 g; Węglowodany ogółem: 366.90 g; Magnez: 491.85 mg; Sód: 3680.98 mg; Wapń: 932.62 mg; Żelazo: 16.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.51 g; Błonnik pokarmowy: 45.45 g; Witamina C: 218.92 mg;**środa 2024-01-24****Dieta: PAPKOWATA 12**

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

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

Herbata z cukrem 250ml*, Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),
Posiłek nocny:
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,Wartości odżywcze: Energia : 2194.45 kcal; Białko ogółem: 149.28 g; Tłuszcz: 81.70 g; Węglowodany ogółem: 240.49 g; Magnez: 374.49 mg; Sód: 1901.99 mg; Wapń: 1209.01 mg; Żelazo: 13.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.43 g; Błonnik pokarmowy: 21.55 g; Witamina C: 196.13 mg;**środa 2024-01-24****Dieta: PLYNNA WZMOCNIONA 14**

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

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

Herbata z cukrem 250ml*, Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Mięso mielone drobiowe 90g*,
Posiłek nocny:
Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,Wartości odżywcze: Energia : 1725.45 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 68.90 g; Węglowodany ogółem: 183.89 g; Magnez: 320.09 mg; Sód: 1372.59 mg; Wapń: 1182.81 mg; Żelazo: 11.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.75 g; Witamina C: 196.13 mg;

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****środa 2024-01-24****Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1**

Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Poledwica sopocka 40g (8), Masło 10g (2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),

II Śniadanie:

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

grochowa z ziem.350ml(1,2,8,13), jajko 2szt. w sosie chrzanowym 100g, Kompot z owoców mroz. 250g*, ziemniaki 250g(2) , surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Banan 1 szt,

kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Salatka z rzodkiewki i roszonek z nasionami słonecznika 100g*,

Posiłek nocny:

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

Wartości odżywcze: Energia : 3192.57 kcal; Białko ogółem: 131.68 g; Tłuszcz: 100.97 g; Węglowodany ogółem: 489.61 g; Magnez: 571.78 mg; Sód: 3981.78 mg; Wapń: 1324.23 mg; Żelazo: 19.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.04 g; Błonnik pokarmowy: 49.23 g; Witamina C: 259.71 mg;

środa 2024-01-24**Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2**

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

II Śniadanie:

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

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, ziemniaki 250g(2) , brokuły z wody 120 g, Banan 1 szt, pulpet drobiowy parowany 90g(1,2,3) ,

Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Salatka z roszoneką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,

Posiłek nocny:

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

Wartości odżywcze: Energia : 2834.00 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 85.57 g; Węglowodany ogółem: 426.54 g; Magnez: 494.49 mg; Sód: 3455.78 mg; Wapń: 1228.77 mg; Żelazo: 14.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.38 g; Błonnik pokarmowy: 37.29 g; Witamina C: 308.32 mg;

środa 2024-01-24**Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW C3**

chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), Poledwica sopocka 40g (8), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, kawa zbożowa b/c 250ml(1,2),

II Śniadanie:

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

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. b/c 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, ziemniaki 250g(2) , śliwki 150g, pulpet drobiowy parowany 90g(1,2,3) ,

Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Herbata b/c 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Salatka z rzodkiewki i roszonek z nasionami słonecznika 100g*,

Posiłek nocny:

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

Wartości odżywcze: Energia : 2444.03 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 76.85 g; Węglowodany ogółem: 366.90 g; Magnez: 491.85 mg; Sód: 3680.98 mg; Wapń: 932.62 mg; Żelazo: 16.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.51 g; Błonnik pokarmowy: 45.45 g; Witamina C: 218.92 mg;

czwartek 2024-01-25**Dieta: PODSTAWOWA 1**

Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), ogórek zielony 50g, poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), ser topiony 1szt. 17g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

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

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

Posiłek nocny:

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

Wartości odżywcze: Energia : 2526.09 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 75.32 g; Węglowodany ogółem: 386.92 g; Magnez: 457.13 mg; Sód: 3283.18 mg; Wapń: 819.35 mg; Żelazo: 13.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.66 g; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; Witamina C: 240.51 mg;

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****czwartek 2024-01-25****Dieta: ŁATWO STRAWNA 2**

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

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

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

Wartości odżywcze: Energia : 2456.18 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 70.07 g; Węglowodany ogółem: 374.14 g; Magnez:
483.21 mg; Sód: 3208.63 mg; Wapń: 928.15 mg; Żelazo: 15.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Błonnik pokarmowy: 36.04 g;
Witamina C: 291.01 mg;

czwartek 2024-01-25**Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3**

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

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

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

Wartości odżywcze: Energia : 2604.18 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz: 71.87 g; Węglowodany ogółem: 403.44 g; Magnez:
492.71 mg; Sód: 3470.13 mg; Wapń: 936.15 mg; Żelazo: 15.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.10 g; Błonnik pokarmowy: 37.94 g;
Witamina C: 291.01 mg;

czwartek 2024-01-25**Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6**

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni
90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki
70g (1), Masło 10g (2), ogórek zielony 50g,
poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), twarożek
60g (2),
II Śniadanie:
sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka
makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką
100g,

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

szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata b/c
250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2
kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), Sałatka z
pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni
100g*, jogurt naturalny 150g(2),
Posiłek nocny:
mus warzywno-owocowy 100g, Woda
mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Energia : 2482.99 kcal; Białko ogółem: 129.42 g; Tłuszcz: 80.12 g; Węglowodany ogółem: 355.30 g; Magnez:
595.85 mg; Sód: 4337.19 mg; Wapń: 987.36 mg; Żelazo: 18.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.57 g; Błonnik pokarmowy: 42.52 g;
Witamina C: 340.20 mg;

czwartek 2024-01-25**Dieta: PAPKOWATA 12**

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

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

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

Wartości odżywcze: Energia : 1735.78 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 60.14 g; Węglowodany ogółem: 218.90 g; Magnez:
321.96 mg; Sód: 1895.75 mg; Wapń: 630.81 mg; Żelazo: 11.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.63 g;
Witamina C: 147.21 mg;

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****czwartek 2024-01-25****Dieta: PLYNNA WZMOCNIONA 14**

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

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

Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),
Posiłek nocny:
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Woda mineralna 500ml*,**Wartości odżywcze:** Energia : 1575.78 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 57.34 g; Węglowodany ogółem: 191.30 g; Magnez: 314.76 mg; Sód: 1734.95 mg; Wapń: 624.81 mg; Żelazo: 10.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; Witamina C: 147.21 mg;**czwartek 2024-01-25****Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1**Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), ogórek zielony 50g, poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), ser topiony 1szt. 17g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),
II Śniadanie:
sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g,

Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 90g w sosie curry (1,13), ziemniaki 250g(2) , fasolka szparagowa z bułka tarta 120g(1,2), Kompot z owoców mroz. 250g*, kiwi 1szt.,

szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), Sałatka z pomidorem,sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
Posiłek nocny:
mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,**Wartości odżywcze:** Energia : 2748.69 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 87.44 g; Węglowodany ogółem: 411.64 g; Magnez: 500.83 mg; Sód: 4314.23 mg; Wapń: 862.69 mg; Żelazo: 15.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.42 g; Błonnik pokarmowy: 40.91 g; Witamina C: 314.10 mg;**czwartek 2024-01-25****Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2**Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), twarózek 60g (2), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pomidor 50g,
II Śniadanie:
Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

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

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Sałatka z pomidorem,sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
Posiłek nocny:
mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,**Wartości odżywcze:** Energia : 2678.78 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 82.19 g; Węglowodany ogółem: 398.86 g; Magnez: 526.91 mg; Sód: 4239.68 mg; Wapń: 971.49 mg; Żelazo: 17.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.01 g; Błonnik pokarmowy: 40.93 g; Witamina C: 364.60 mg;**czwartek 2024-01-25****Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW C3**kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), ogórek zielony 50g, poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), twarózek 60g (2),
II Śniadanie:
Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

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

szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), Sałatka z pomidorem,sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),
Posiłek nocny:
mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,**Wartości odżywcze:** Energia : 2482.99 kcal; Białko ogółem: 128.97 g; Tłuszcz: 80.87 g; Węglowodany ogółem: 353.95 g; Magnez: 587.35 mg; Sód: 4337.19 mg; Wapń: 987.36 mg; Żelazo: 18.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.97 g; Błonnik pokarmowy: 42.52 g; Witamina C: 339.70 mg;

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****piątek 2024-01-26****Dieta: PODSTAWOWA 1**

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

Krupnik 350ml(1,2,8,13), filet z morszczuka smaż. 100g(1,3,4,13,8), surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroz. 250g*, pomarańcza 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 rukoli, ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,**Wartości odżywcze:** Energia : 3263.35 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 99.26 g; Węglowodany ogółem: 512.12 g; Magnez: 518.27 mg; Sód: 2993.31 mg; Wapń: 1284.84 mg; Żelazo: 15.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.64 g; Witamina C: 226.86 mg;**piątek 2024-01-26****Dieta: ŁATWO STRAWNA 2**

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

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

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),
Posiłek nocny:
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,**Wartości odżywcze:** Energia : 3037.24 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 84.99 g; Węglowodany ogółem: 492.54 g; Magnez: 476.09 mg; Sód: 2239.62 mg; Wapń: 1276.27 mg; Żelazo: 14.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.60 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; Witamina C: 247.49 mg;**piątek 2024-01-26****Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3**

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

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

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,**Wartości odżywcze:** Energia : 3037.24 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 84.99 g; Węglowodany ogółem: 492.54 g; Magnez: 476.09 mg; Sód: 2239.62 mg; Wapń: 1276.27 mg; Żelazo: 14.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.60 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; Witamina C: 247.49 mg;**piątek 2024-01-26****Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6**

chleb żytni 90g(1) 3 kromki , Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), serek homog. nat. 60g.(2), rzodkiewka 50g, Poledwica sopočka 40g (8), Kakao b/c 250 ml,

II Śniadanie:

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

Krupnik 350ml(1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , filet z morszczuka parowany 100g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroz b/c 250ml*, surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), pomarańcza 1 szt,

Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukoli, ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,**Wartości odżywcze:** Energia : 2523.26 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 88.95 g; Węglowodany ogółem: 357.91 g; Magnez: 562.62 mg; Sód: 3490.42 mg; Wapń: 911.22 mg; Żelazo: 16.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.58 g; Błonnik pokarmowy: 40.95 g; Witamina C: 266.55 mg;

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****piątek 2024-01-26****Dieta: PAPKOWATA 12**

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

Kompot z owoców mroż. 250g*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*,

Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),
Posiłek nocny:
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,**Wartości odżywcze:** Energia : 2164.81 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Tłuszcz: 76.28 g; Węglowodany ogółem: 264.49 g; Magnez: 366.64 mg; Sód: 1257.36 mg; Wapń: 1236.56 mg; Żelazo: 11.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.13 g; Witamina C: 239.79 mg;**piątek 2024-01-26****Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA 14**

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

Kompot z owoców mroż. 250g*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g,

Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),
Posiłek nocny:
mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,**Wartości odżywcze:** Energia : 1870.81 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 71.88 g; Węglowodany ogółem: 207.89 g; Magnez: 348.64 mg; Sód: 855.36 mg; Wapń: 1221.56 mg; Żelazo: 10.40 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.30 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g; Witamina C: 239.79 mg;**piątek 2024-01-26****Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1**

kasza manna na mleku 350g (1,2), kakao 250ml(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), serek homo waniliowy 60g, Połędwica sopocka 40g (8), rzodkiewka 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

II Śniadanie:

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

Krupnik 350ml(1,2,8,13), filet z morskczuka smaż. 100g(1,3,4,13,8), surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), 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), pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukoli, ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus - jagłanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,**Wartości odżywcze:** Energia : 3356.28 kcal; Białko ogółem: 131.12 g; Tłuszcz: 112.62 g; Węglowodany ogółem: 493.76 g; Magnez: 557.67 mg; Sód: 4011.70 mg; Wapń: 1316.64 mg; Żelazo: 16.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.51 g; Błonnik pokarmowy: 40.25 g; Witamina C: 294.49 mg;**piątek 2024-01-26****Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2**

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

II Śniadanie:

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

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

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
Posiłek nocny:
mus - jagłanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,**Wartości odżywcze:** Energia : 3130.16 kcal; Białko ogółem: 127.20 g; Tłuszcz: 98.35 g; Węglowodany ogółem: 474.18 g; Magnez: 515.49 mg; Sód: 3258.00 mg; Wapń: 1308.07 mg; Żelazo: 14.90 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.37 g; Błonnik pokarmowy: 42.35 g; Witamina C: 315.12 mg;

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****piątek 2024-01-26****Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW C3**

chleb żytni 90g(1) 3 kromki , Masło 10g (2),
chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), serek
homog. nat. 60g,(2), rzodkiewka 50g, Poledwica
sopocka 40g (8), kakao b/c 250ml (1,2),
II Śniadanie:
Sałatka z ryżu,pomidora,szpinaku baby i
kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

Krupnik 350ml(1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , filet z
morszczuka parowany 100g, Sos pietruszkowy 100g
(1,2), Kompot z owoców mroż b/c 250ml*, surówka z
ogórka kisz.120g(3,11,13), pomarańcza 1 szt,

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

Wartości odżywcze: Energia : 2628.50 kcal; Białko ogółem: 122.74 g; Tłuszcz: 93.20 g; Węglowodany ogółem: 368.25 g; Magnez: 596.80 mg; Sód: 3571.82 mg; Wapń: 1131.31 mg; Żelazo: 16.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.11 g; Błonnik pokarmowy: 41.12 g; Witamina C: 268.35 mg;

sobota 2024-01-27**Dieta: PODSTAWOWA 1**

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

Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), pieczone
rymska 90g(1,2,3,8,13), Ryż biały 200g*, sałatka z
buraków 120g (3,11,13), Sos pieczarkowy 100
(1,2,8), mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż.
250g*,

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

Wartości odżywcze: Energia : 2781.06 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 81.23 g; Węglowodany ogółem: 428.26 g; Magnez: 443.05 mg; Sód: 4543.03 mg; Wapń: 1251.11 mg; Żelazo: 16.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.27 g; Błonnik pokarmowy: 38.14 g; Witamina C: 290.80 mg;

sobota 2024-01-27**Dieta: ŁATWO STRAWNA 2**

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

Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13),
Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13), Kompot z
owoców mroż. 250g*, Ryż biały 200g*, buraczki
gotowane 120g (1,2), mandarynka 2 szt.,

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

Wartości odżywcze: Energia : 2449.81 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 66.67 g; Węglowodany ogółem: 378.81 g; Magnez: 397.06 mg; Sód: 3449.70 mg; Wapń: 917.41 mg; Żelazo: 13.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.12 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Witamina C: 223.63 mg;

sobota 2024-01-27**Dieta: Z OGR. TŁUSZCZU 3**

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

Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13),
Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13), Kompot z
owoców mroż. 250g*, Ryż biały 200g*, buraczki
gotowane 120g (1,2), mandarynka 2 szt.,

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

Wartości odżywcze: Energia : 2449.81 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 66.67 g; Węglowodany ogółem: 378.81 g; Magnez: 397.06 mg; Sód: 3449.70 mg; Wapń: 917.41 mg; Żelazo: 13.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.12 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Witamina C: 223.63 mg;

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****sobota 2024-01-27****Dieta: Z OGRAN. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6**

chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 90g(1) 3 kromki, masło 10g(2), schab na kartki 40g, Ser żółty 40g (2), papryka świeża 50g., kawa zbożowa b/c 250ml(1,2),

II Śniadanie:

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

Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, ryż brązowy 200g, sałatka z buraków 120g (3,11,13), mandarynka 2 szt.,

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

Wartości odżywcze: Energia : 2580.47 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 87.63 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; Magnez: 576.98 mg; Sód: 5100.80 mg; Wapń: 1269.23 mg; Żelazo: 19.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.26 g; Błonnik pokarmowy: 46.39 g; Witamina C: 342.80 mg;

sobota 2024-01-27**Dieta: PĄPKOWATA 12**

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

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

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

Wartości odżywcze: Energia : 1873.81 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 62.91 g; Węglowodany ogółem: 241.99 g; Magnez: 388.39 mg; Sód: 3373.42 mg; Wapń: 858.92 mg; Żelazo: 11.40 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; Witamina C: 210.66 mg;

sobota 2024-01-27**Dieta: PLYNNA WZMOCNIONA 14**

Herbata 250g, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,

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

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

Wartości odżywcze: Energia : 1753.81 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 60.81 g; Węglowodany ogółem: 221.29 g; Magnez: 382.99 mg; Sód: 3252.82 mg; Wapń: 854.42 mg; Żelazo: 11.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Witamina C: 210.66 mg;

sobota 2024-01-27**Dieta: POŁOŻNICZY PODSTAWOWA C1**

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

II Śniadanie:

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

Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), pieczeń rzymska 90g(1,2,3,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Ryż biały 200g*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), mandarynka 2 szt., Sos pieczarkowy 100 (1,2,8),

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

Wartości odżywcze: Energia : 3042.03 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Tłuszcz: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 459.38 g; Magnez: 504.45 mg; Sód: 5226.89 mg; Wapń: 1343.92 mg; Żelazo: 20.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.57 g; Błonnik pokarmowy: 43.96 g; Witamina C: 384.96 mg;

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-27		
Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2		
<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 40g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,</p> <p>II Śniadanie: Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Ryż biały 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), mandarynka 2 szt.,</p>	<p>Masło 10g (2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2710.78 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 80.49 g; Węglowodany ogółem: 409.93 g; Magnez: 458.46 mg; Sód: 4133.55 mg; Wapń: 1010.22 mg; Żelazo: 17.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Błonnik pokarmowy: 38.40 g; Witamina C: 317.79 mg;</p>		
sobota 2024-01-27		
Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3		
<p>chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , masło 10g(2), schab na kartki 40g, Ser żółty 40g (2), papryka świeża 50g., kawa zbożowa b/c 250ml(1,2),</p> <p>II Śniadanie: Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, ryż brązowy 200g, sałatka z buraków 120g (3,11,13), mandarynka 2 szt.,</p>	<p>Masło 10g (2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata b/c 250ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z rzodkiewki, roszponki, pestkami dyni 100g*, Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2580.47 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 87.63 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; Magnez: 576.98 mg; Sód: 5100.80 mg; Wapń: 1269.23 mg; Żelazo: 19.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.26 g; Błonnik pokarmowy: 46.39 g; Witamina C: 342.80 mg;</p>		
niedziela 2024-01-28		
Dieta: PODSTAWOWA 1		
<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), pasta z sera topionego i wędliny 60g, Pomidor 50g, Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),</p>	<p>Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2) , surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, grejfrut 1 szt.,</p>	<p>kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Masło 10g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Posiłek nocny: mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2997.36 kcal; Białko ogółem: 143.22 g; Tłuszcz: 113.29 g; Węglowodany ogółem: 384.02 g; Magnez: 453.06 mg; Sód: 4692.96 mg; Wapń: 1056.22 mg; Żelazo: 13.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.90 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g; Witamina C: 422.68 mg;</p>		
niedziela 2024-01-28		
Dieta: ŁATWO STRAWNA 2		
<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Twarożek z koperkiem 60g (2), Masło 10g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,</p>	<p>Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, grejfrut 1 szt.,</p>	<p>kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 10g (2), filet pieczony z indyka 40g , Herbata z cukrem 250ml*, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Posiłek nocny: mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2853.57 kcal; Białko ogółem: 141.42 g; Tłuszcz: 105.93 g; Węglowodany ogółem: 363.83 g; Magnez: 420.22 mg; Sód: 4077.03 mg; Wapń: 938.39 mg; Żelazo: 12.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Witamina C: 274.40 mg;</p>		

Oddział: Szpital**Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny****niedziela 2024-01-28****Dieta: POŁOŻNICZY LEKKOSTRAWNA C2**

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),
kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1),
Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Twarożek z
koperkiem 60g (2), Masło 10g (2), Herbata z
cukrem 250ml*, Pomidor 50g,
II Śniadanie:
Sałatka z kaszą jęczmienną, pomidorem, rukolą i
jajkiem 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

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

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

Wartości odżywcze: Energia : 3000.99 kcal; Białko ogółem: 144.85 g; Tłuszcz: 116.74 g; Węglowodany ogółem: 377.62 g; Magnez:
455.78 mg; Sód: 4719.54 mg; Wapń: 974.33 mg; Żelazo: 14.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.07 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g;
Witamina C: 342.95 mg;

niedziela 2024-01-28**Dieta: POŁOŻNICZY Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW C3**

chleb żytni 90g(1) 3 kromki , Masło 10g (2),
chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kiełbaska
wieprzowa 2szt. (1,8), Twarożek z koperkiem
60g (2), Pomidor 50g, kawa zbożowa b/c
250ml(1,2),
II Śniadanie:
Sałatka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą
100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,

grejfrut 1 szt, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13),
Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) ,
surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z
owoców mroż. b/c 250ml*,

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

Wartości odżywcze: Energia : 2973.73 kcal; Białko ogółem: 160.23 g; Tłuszcz: 116.67 g; Węglowodany ogółem: 367.54 g; Magnez:
584.81 mg; Sód: 4933.80 mg; Wapń: 995.35 mg; Żelazo: 18.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.25 g; Błonnik pokarmowy: 46.50 g;
Witamina C: 456.49 mg;