

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

poniedziałek 2024-02-05

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(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),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Knedle z truskawkami 350g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, salata zielona z jogurtem (2) 100g, jabłko deserowe 1 szt. ,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2739.63 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 74.13 g; Węglowodany ogółem: 420.81 g; Sól: 8.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.29 g; suma cukrów prostych: 111.11 g; Błonnik pokarmowy: 31.08 g;

poniedziałek 2024-02-05

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(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), Knedle z truskawkami 350g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, salata zielona z jogurtem (2) 100g, jabłko deserowe 1 szt. ,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2661.28 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 73.58 g; Węglowodany ogółem: 404.37 g; Sól: 7.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.18 g; suma cukrów prostych: 111.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g;

poniedziałek 2024-02-05

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(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), Knedle z truskawkami 350g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, salata zielona z jogurtem (2) 100g, jabłko deserowe 1 szt. ,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Salátka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2661.28 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 73.58 g; Węglowodany ogółem: 404.37 g; Sól: 7.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.18 g; suma cukrów prostych: 111.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g;

poniedziałek 2024-02-05

Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych 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,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kaszotto dieta 250g (1,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Sos pomidorowy 100ml (1,2), salata zielona z jogurtem (2) 100g, jabłko deserowe 1 szt.	Herbata b/c 250g, 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 150g, Salátka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka makaronowa z salata, pomidorem i fasolą czerwoną 100g*,		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2085.11 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 76.91 g; Węglowodany ogółem: 272.21 g; Sól: 9.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.68 g; suma cukrów prostych: 78.16 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g;

poniedziałek 2024-02-05

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2293.42 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 87.06 g; Węglowodany ogółem: 263.28 g; Sól: 3.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.23 g; suma cukrów prostych: 90.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-05 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
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. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki	Herbata z cukrem 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2133.42 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 84.26 g; Węglowodany ogółem: 235.68 g; Sól: 2.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.91 g; suma cukrów prostych: 88.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g;

poniedziałek 2024-02-05 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(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),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kaszotto 250g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, salata zielona z jogurtem (2) 100g, jablko deserowe 1 szt. , Sos pomidorowy 100ml (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: Salátka makaronowa z salátą, pomidorem i fasolą czerwoną 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2664.37 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 87.13 g; Węglowodany ogółem: 362.41 g; Sól: 12.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.13 g; suma cukrów prostych: 112.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.35 g;

poniedziałek 2024-02-05 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(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 dieta 250g (1,13), Sos pomidorowy 100ml (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, salata zielona z jogurtem (2) 100g, jablko deserowe 1 szt.	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka makaronowa z salátą, pomidorem i jajkiem 100g*,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2484.81 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 86.12 g; Węglowodany ogółem: 325.56 g; Sól: 11.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.96 g; suma cukrów prostych: 112.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.11 g;

poniedziałek 2024-02-05 Jadłospis dla diety: 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,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kaszotto dieta 250g (1,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Sos pomidorowy 100ml (1,2), salata zielona z jogurtem (2) 100g, jablko deserowe 1 szt.	Herbata b/c 250g, 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 150g, Salátka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: Salátka makaronowa z salátą, pomidorem i fasolą czerwoną 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2085.11 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 76.91 g; Węglowodany ogółem: 272.21 g; Sól: 9.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.68 g; suma cukrów prostych: 78.16 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

wtorek 2024-02-06

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(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*,	Ogórkowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Kotlet schabowy 90g(1,3,13), ziemniaki 250g(2) , surówka z marchwi z ananase 120g, Kompot z owoców mroz. 250ml*, mandarynka 2	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Połędwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2), Sałatka z salaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2692.96 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 91.12 g; Węglowodany ogółem: 360.32 g; Sól: 8.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.59 g; suma cukrów prostych: 81.10 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g;

wtorek 2024-02-06

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 10g(2), filet pieczony z indyka 40g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Pomidor 50g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroz. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Połędwica sopocka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), jogurt naturalny 150g(2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2535.26 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 76.07 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; Sól: 8.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.91 g; suma cukrów prostych: 74.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g;

wtorek 2024-02-06

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(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,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroz. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Połędwica sopocka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), jogurt naturalny 150g(2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2535.26 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 76.07 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; Sól: 8.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.91 g; suma cukrów prostych: 74.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g;

wtorek 2024-02-06

Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g(2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g , pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroz. b/c 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy	Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Połędwica sopocka 40g (8), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z salaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*,		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2465.07 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 88.80 g; Węglowodany ogółem: 303.25 g; Sól: 8.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.90 g; suma cukrów prostych: 69.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g;

wtorek 2024-02-06

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jarzynka gotowana 150g*, Kompot z owoców mroz. 250ml*, Masło 15g*(2), Ziemniaki	Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jarzynka gotowana 150g*, jogurt naturalny 150g(2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2098.80 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 89.84 g; Węglowodany ogółem: 222.07 g; Sól: 4.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.29 g; suma cukrów prostych: 69.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-02-06 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Jarzynka gotowana 150g*, Masło 15g*(2),	Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jogurt naturalny 150g(2), Jarzynka gotowana 150g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2098.80 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 89.84 g; Węglowodany ogółem: 222.07 g; Sól: 4.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.29 g; suma cukrów prostych: 69.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g;

wtorek 2024-02-06 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(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),	Ogórkowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Kotlet schabowy 90g(1,3,13), ziemniaki 250g(2) , surówka z marchwi z ananase 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Połudwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2), Sałatka z sałaty,ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2924.36 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 103.08 g; Węglowodany ogółem: 374.94 g; Sól: 11.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.49 g; suma cukrów prostych: 91.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g;

wtorek 2024-02-06 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 10g(2), filet pieczony z indyka 40g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Pomidor 50g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Połudwica sopocka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), jogurt naturalny 150g(2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2766.65 kcal; Białko ogółem: 129.25 g; Tłuszcz: 88.03 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; Sól: 11.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.80 g; suma cukrów prostych: 85.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.97 g;

wtorek 2024-02-06 Jadłospis dla diety: 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),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy	Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Połudwica sopocka 40g (8), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z sałaty,ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2465.07 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 88.80 g; Węglowodany ogółem: 303.25 g; Sól: 8.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.90 g; suma cukrów prostych: 69.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

środa 2024-02-07

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Ser żółty 40g (2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	grochowa z ziem.350ml.(1,2,8,13), leczko 300g (1,2,8,11,13), Ryż biały 200g*, Surówka z pora i jabłka 120g*, kiwi 1szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2761.56 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 95.22 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g; Sól: 11.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.64 g; suma cukrów prostych: 108.01 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g;

środa 2024-02-07

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(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. 250ml*, Ryż biały 200g*, gulasz drobiowy 120g*(1,13), bukiet warzyw królewski 120g, jabłko deserowe 1 szt. ,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.73 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 70.47 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g; Sól: 6.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.81 g; suma cukrów prostych: 88.56 g; Błonnik pokarmowy: 24.70 g;

środa 2024-02-07

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twaróg 60g (2), Pomidor 50g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), gulasz drobiowy 120g*(1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ryż biały 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, jabłko deserowe 1 szt. ,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.73 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 70.47 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g; Sól: 6.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.81 g; suma cukrów prostych: 88.56 g; Błonnik pokarmowy: 24.70 g;

środa 2024-02-07

Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6

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),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), gulasz drobiowy 120g*(1,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Surówka z pora i jabłka 120g*, ryż brązowy 200g, kiwi 1szt.,	Herbata b/c 250g, 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 150g, Salátka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , salátka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g,		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1990.81 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 72.34 g; Węglowodany ogółem: 257.71 g; Sól: 8.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.93 g; suma cukrów prostych: 67.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g;

środa 2024-02-07

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.95 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 250.33 g; Sól: 2.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.18 g; suma cukrów prostych: 72.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-02-07 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Płatki jęczmienne 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. 250ml*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.95 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 250.33 g; Sól: 2.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.18 g; suma cukrów prostych: 72.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g;

środa 2024-02-07 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Ser żółty 40g (2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	grochowa z ziem.350ml.(1,2,8,13), leczko 300g (1,2,8,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ryż biały 200g*, Surówka z pora i jabłka 120g*, kiwi 1szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2983.55 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 108.58 g; Węglowodany ogółem: 376.53 g; Sól: 15.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.72 g; suma cukrów prostych: 118.91 g; Błonnik pokarmowy: 39.62 g;

środa 2024-02-07 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twarózek 60g (2), Pomidor 50g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ryż biały 200g*, gulasz drobiowy 120g*(1,13), bukiet warzyw królewski 120g, jabłko deserowe 1 szt. ,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g, sok warzywny 300ml 1 szt.		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.72 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 83.83 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; Sól: 10.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.89 g; suma cukrów prostych: 99.46 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g;

środa 2024-02-07 Jadłospis dla diety: 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), twarózek 60g (2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), gulasz drobiowy 120g*(1,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Surówka z pora i jabłka 120g*, ryż brązowy 200g, kiwi 1szt.,	Herbata b/c 250g, 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 150g, Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1990.81 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 72.34 g; Węglowodany ogółem: 257.71 g; Sól: 8.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.93 g; suma cukrów prostych: 67.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

czwartek 2024-02-08

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Kasza manna na mleku 350 g, Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 10g(2), rzodkiewka 50g, serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pączek 1szt. (70g) (1,2,3),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), salátka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), pasta z sera topionego i wędliny 60g, jogurt naturalny 150g(2), Salátka z roszonek, pomidorem i pestkami dynii 100g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3381.99 kcal; Białko ogółem: 147.34 g; Tłuszcz: 109.51 g; Węglowodany ogółem: 455.16 g; Sól: 8.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.19 g; suma cukrów prostych: 161.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.59 g;

czwartek 2024-02-08

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

Kasza manna na mleku 350 g, Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 10g(2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Polędwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2), Salátka z roszonek, pomidorem i pestkami dynii 100g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2801.62 kcal; Białko ogółem: 140.57 g; Tłuszcz: 92.17 g; Węglowodany ogółem: 347.84 g; Sól: 7.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.80 g; suma cukrów prostych: 112.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g;

czwartek 2024-02-08

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

Kasza manna na mleku 350 g, Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 10g(2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Polędwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2), Salátka z roszonek, pomidorem i pestkami dynii 100g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2801.62 kcal; Białko ogółem: 140.57 g; Tłuszcz: 92.17 g; Węglowodany ogółem: 347.84 g; Sól: 7.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.80 g; suma cukrów prostych: 112.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g;

czwartek 2024-02-08

Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych 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), rzodkiewka 50g, serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , salátka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopocka 40g (8), Jogurt naturalny 150g, Salátka z roszonek, pomidorem i pestkami dynii 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* ,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2497.52 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 99.40 g; Węglowodany ogółem: 273.72 g; Sól: 8.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.63 g; suma cukrów prostych: 74.39 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g;

czwartek 2024-02-08

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki	Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 150g(1,2), jogurt naturalny 150g(2),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2022.42 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 77.50 g; Węglowodany ogółem: 214.11 g; Sól: 4.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.87 g; suma cukrów prostych: 102.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.61 g;

czwartek 2024-02-08

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

Jadłospisy dla oddziałów

Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot z owoców	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), jogurt naturalny 150g(2), buraczki gotowane 150g(1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2022.42 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 77.50 g; Węglowodany ogółem: 214.11 g; Sól: 4.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.87 g; suma cukrów prostych: 102.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.61 g;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Kasza manna na mleku 350 g, Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 10g(2), rzodkiewka 50g, serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pączek 1szt. (70g) (1,2,3),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), pasta z sera topionego i wędliny 60g, jogurt naturalny 150g(2), Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* ,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus-owsianka 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3645.19 kcal; Białko ogółem: 158.40 g; Tłuszcz: 126.10 g; Węglowodany ogółem: 467.87 g; Sól: 11.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.51 g; suma cukrów prostych: 171.71 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Kasza manna na mleku 350 g, Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 10g(2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Połędwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2), Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*,
II Śniadanie: Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus-owsianka 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3064.82 kcal; Białko ogółem: 151.63 g; Tłuszcz: 108.76 g; Węglowodany ogółem: 360.55 g; Sól: 11.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.12 g; suma cukrów prostych: 122.82 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: 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), rzodkiewka 50g, serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Połędwica sopocka 40g (8), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* ,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus-owsianka 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2497.52 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 99.40 g; Węglowodany ogółem: 273.72 g; Sól: 8.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.63 g; suma cukrów prostych: 74.39 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posilek nocny**

piątek 2024-02-09

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Ryż na mleku 350 ml*(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 morszczuka smaż. 100g(1,3,4,13,8), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 150g , Surówka z kapusty kisz 120g*, ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), filet pieczony z indyka 40g , Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3597.27 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 90.23 g; Węglowodany ogółem: 589.18 g; Sól: 8.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.75 g; suma cukrów prostych: 106.87 g; Błonnik pokarmowy: 36.14 g;

piątek 2024-02-09

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

Ryż na mleku 350 ml*(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 ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z morszczuka parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 150g , marchew gotowana 120g (1,2), Sos	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), filet pieczony z indyka 40g , Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3212.27 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 71.85 g; Węglowodany ogółem: 539.39 g; Sól: 7.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.96 g; suma cukrów prostych: 104.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g;

piątek 2024-02-09

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

Ryż na mleku 350 ml*(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 ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z morszczuka parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 150g , marchew gotowana 120g (1,2), Sos	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), filet pieczony z indyka 40g , Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3212.27 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 71.85 g; Węglowodany ogółem: 539.39 g; Sól: 7.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.96 g; suma cukrów prostych: 104.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g;

piątek 2024-02-09

Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych 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),	Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z morszczuka parowany 100g, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, grejfrut 150g , ziemniaki 250g(2) , Surówka z kapusty	Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g , Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 150g,
II Śniadanie: Sałatka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.85 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 72.33 g; Węglowodany ogółem: 316.16 g; Sól: 9.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.83 g; suma cukrów prostych: 64.00 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g;

piątek 2024-02-09

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

kakao 250ml(1,2), Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g*	Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2093.37 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 83.18 g; Węglowodany ogółem: 228.92 g; Sól: 2.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.90 g; suma cukrów prostych: 82.17 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g;

piątek 2024-02-09

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

Jadłospisy dla oddziałów

kakao 250ml(1,2), Ryż na ml, jajo,masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g*	Herbata z cukrem 250ml*, Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2093.37 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 83.18 g; Węglowodany ogółem: 228.92 g; Sól: 2.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.90 g; suma cukrów prostych: 82.17 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g;

piątek 2024-02-09 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Ryż na mleku 350 ml*(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),	jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), filet z morszczuka smaż. 100g(1,3,4,13,8), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 150g , Surówka z kapusty kisz 120g*, ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt.,chleb pszen-żytni 2 kromki(1), filet pieczony z indyka 40g , Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
II Śniadanie: Sałatka z kaszą gryczaną,rukolą i soczewicą 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3309.06 kcal; Białko ogółem: 136.12 g; Tłuszcz: 104.06 g; Węglowodany ogółem: 464.48 g; Sól: 12.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.41 g; suma cukrów prostych: 112.77 g; Błonnik pokarmowy: 40.60 g;

piątek 2024-02-09 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Ryż na mleku 350 ml*(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,	Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z morszczuka parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 150g , marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt.,chleb pszen-żytni 2 kromki(1), filet pieczony z indyka 40g , Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z kaszą jęczmienną,pomidorem,rukolą i jajkiem 100g*,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2797.56 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 84.62 g; Węglowodany ogółem: 392.56 g; Sól: 11.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.47 g; suma cukrów prostych: 110.94 g; Błonnik pokarmowy: 31.28 g;

piątek 2024-02-09 Jadłospis dla diety: 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),	Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z morszczuka parowany 100g, ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, grejfrut 150g , Surówka z	Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g , Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 150g,
II Śniadanie: Sałatka z kaszą gryczaną,rukolą i soczewicą 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.85 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 72.33 g; Węglowodany ogółem: 316.16 g; Sól: 9.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.83 g; suma cukrów prostych: 64.00 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

sobota 2024-02-10

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

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

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), makaron 200g (1,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, 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 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), jogurt naturalny 150g(2),

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2467.17 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 81.84 g; Węglowodany ogółem: 334.38 g; Sól: 8.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.67 g; suma cukrów prostych: 112.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g;

sobota 2024-02-10

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

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

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

Herbata 250g, Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Salatka z pomidorem, salata zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2),

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2256.10 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; Sól: 7.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.81 g; suma cukrów prostych: 129.58 g; Błonnik pokarmowy: 23.90 g;

sobota 2024-02-10

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

Masło 10g(2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homo waniliowy 60g, Herbata 250g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(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. 250ml*, brokuły z wody

Salatka z pomidorem, salata zieloną i pestkami dyni 100g*, Herbata 250g, Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), jogurt naturalny 150g(2),

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2256.10 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; Sól: 7.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.81 g; suma cukrów prostych: 129.58 g; Błonnik pokarmowy: 23.90 g;

sobota 2024-02-10

Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych 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,

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,

Salatka 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 250g, Jogurt naturalny 150g,

II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , salatka z kaszą kuskus, soczewicą i roszponką 100g ,

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1974.04 kcal; Białko ogółem: 70.66 g; Tłuszcz: 70.11 g; Węglowodany ogółem: 272.62 g; Sól: 9.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.20 g; suma cukrów prostych: 73.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.95 g;

sobota 2024-02-10

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

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

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g, Ziemniaki 200g* (2),

Herbata z cukrem 250ml*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g* (2), brokuły z wody 120 g, jogurt naturalny 150g(2),

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.35 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 70.72 g; Węglowodany ogółem: 271.80 g; Sól: 3.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.70 g; suma cukrów prostych: 60.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.39 g;

sobota 2024-02-10

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Ziemniaki 200g* (2),	Ziemniaki 200g* (2), Herbata z cukrem 250ml*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, jogurt naturalny 150g(2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.35 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 70.72 g; Węglowodany ogółem: 271.80 g; Sól: 3.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.70 g; suma cukrów prostych: 60.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.39 g;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Herbata 250g, Masło 10g(2), serek homo waniliowy 60g, szynka na kartki 40g (1,2,11,13), ogórek zielony 50g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	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. 250ml*, 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 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Herbata 250g, jogurt naturalny 150g(2),
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , salátka z kaszą kuskus, soczewicą i roszponką 100g ,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2651.37 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 93.40 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; Sól: 11.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.49 g; suma cukrów prostych: 123.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Masło 10g(2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homo waniliowy 60g, Herbata 250g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Pomidor 50g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomid.300g(1,3,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt,	Herbata 250g, Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Salátka z pomidorem, salátą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), jogurt naturalny 150g(2),
II Śniadanie: salátka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g, sok warzywny 300ml 1 szt.		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2478.59 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 78.55 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; Sól: 11.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.49 g; suma cukrów prostych: 140.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: 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 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,	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,	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 250g, Jogurt naturalny 150g, Salátka z rzodkiewki i salaty zielonej z pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , salátka z kaszą kuskus, soczewicą i roszponką 100g ,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1974.04 kcal; Białko ogółem: 70.66 g; Tłuszcz: 70.11 g; Węglowodany ogółem: 272.62 g; Sól: 9.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.20 g; suma cukrów prostych: 73.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.95 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

niedziela 2024-02-11

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), ser topiony 2 szt. 34g 92), Pomidor 50g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Grycikowa 350ml*(1,8,13), Pieczeń wołowa extra w sosie pieczeniowym 90g*, ziemniaki 250g(2), Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1	Masło 10g(2), Herbata z cukrem 250ml*, Twarożek z koperkiem 60g (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z papryki, roszonek z nasionami i słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2685.11 kcal; Białko ogółem: 127.13 g; Tłuszcz: 91.82 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; Sól: 9.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.03 g; suma cukrów prostych: 80.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g;

niedziela 2024-02-11

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 10g(2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ryż na mleku 350 ml*(2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa - wołowina 90g, salátka z selera z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2), pomarańcza 1 szt, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Twarożek z koperkiem 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z roszoneką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2692.62 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 96.30 g; Węglowodany ogółem: 328.21 g; Sól: 8.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.16 g; suma cukrów prostych: 80.35 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g;

niedziela 2024-02-11

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 10g(2), serek wiejski 60g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa - wołowina 90g, ziemniaki 250g(2), salátka z selera z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Twarożek z koperkiem 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2430.27 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 73.37 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; Sól: 7.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.77 g; suma cukrów prostych: 80.77 g; Błonnik pokarmowy: 29.05 g;

niedziela 2024-02-11

Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych 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),	Grycikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa - wołowina 90g, ziemniaki 250g(2), Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, pomarańcza 1 szt, Sos jarzynowy 100g*	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Masło 10g(2), Salátka z papryki, roszonek z nasionami i słonecznika 100g*, Twarożek z koperkiem 60g (2), Herbata b/c 250g, Jogurt naturalny 150g,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Salátka z makaronem orzo, brokulem, wędliną, szpinakiem baby 100g*,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2560.08 kcal; Białko ogółem: 129.80 g; Tłuszcz: 105.22 g; Węglowodany ogółem: 280.95 g; Sól: 11.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.47 g; suma cukrów prostych: 72.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.95 g;

niedziela 2024-02-11

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

Herbata 250g, Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Grycikowa 350ml*(1,8,13), jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Ziemniaki 200g* (2),	Ziemniaki 200g* (2), Herbata 250g, Grycikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2167.41 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 69.21 g; Węglowodany ogółem: 282.88 g; Sól: 4.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.07 g; suma cukrów prostych: 82.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-11 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo,masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Grysikowa 350ml*(1,8,13), Jarzynka gotowana 150g*, Ziemniaki 200g* (2),	Ziemniaki 200g* (2), Herbata z cukrem 250ml*, Grysikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jarzynka gotowana 150g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.41 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 69.39 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; Sól: 4.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.10 g; suma cukrów prostych: 65.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g;

niedziela 2024-02-11 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), ser topiony 2 szt. 34g 92), Pomidor 50g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Grysikowa 350ml*(1,8,13), Pieczeń wołowa extra w sosie pieczeniowym 90g*, ziemniaki 250g(2) , Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1	Salatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*, Masło 10g(2), Herbata z cukrem 250ml*, Twarożek z koperkiem 60g (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salatka z makaronem orzo, brokulem, wędliną, szpinakiem baby 100g*,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2895.40 kcal; Białko ogółem: 134.34 g; Tłuszcz: 104.28 g; Węglowodany ogółem: 352.69 g; Sól: 13.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.17 g; suma cukrów prostych: 91.28 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g;

niedziela 2024-02-11 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 10g(2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ryż na mleku 350 ml*(2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa - wołowina 90g , салатка z selera z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , pomarańcza 1 szt, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Salatka z roszyponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Twarożek z koperkiem 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
II Śniadanie: Salatka z makaronem orzo, brokulem, wędliną, szpinakiem baby 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2902.91 kcal; Białko ogółem: 138.58 g; Tłuszcz: 108.76 g; Węglowodany ogółem: 340.87 g; Sól: 12.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.31 g; suma cukrów prostych: 91.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g;

niedziela 2024-02-11 Jadłospis dla diety: 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),	Grysikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa - wołowina 90g , ziemniaki 250g(2) , Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, pomarańcza 1 szt, Sos jarzynowy 100g*	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Masło 10g(2), Twarożek z koperkiem 60g (2), Herbata b/c 250g, Jogurt naturalny 150g, Salatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salatka z makaronem orzo, brokulem, wędliną, szpinakiem baby 100g*,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2560.08 kcal; Białko ogółem: 129.80 g; Tłuszcz: 105.22 g; Węglowodany ogółem: 280.95 g; Sól: 11.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.47 g; suma cukrów prostych: 72.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.95 g;