

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2) , schab na kartki 40g , twaróg krajanka 40g (2) , rzodkiewka 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2) ( <i>MLE</i> ), chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <i>GLU</i> ), kasza manna na mleku 350g (1,2) ( <i>MLE</i> ),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13) , Bigos 300g* (1,8,11,13) , sałatka z selera z jabłkiem 120g , Kompot z owoców mroż. 250g* , kiwi 1szt. , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ),	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Jogurt naturalny 150g , Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g* ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2636.50 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 74.27 g; Węglowodany ogółem: 389.73 g; Sól: 9.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.32 g; suma cukrów prostych: 86.42 g; Błonnik pokarmowy: 38.54 g;

poniedziałek 2024-03-11	Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2	
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2) , schab na kartki 40g , twaróg krajanka 40g (2) , Pomidor 50g , kasza manna na mleku 350g (1,2) ( <i>MLE</i> ),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13) , pulpet drobiowy parowany 90g(1,2,3) , Kompot z owoców mroż. 250g* , marchew gotowana 120g (1,2) , Banan 1 szt. , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ),	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13) , Jogurt naturalny 150g , Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g* ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2573.42 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 67.58 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; Sól: 7.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.91 g; suma cukrów prostych: 113.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g;

poniedziałek 2024-03-11	Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3	
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2) , schab na kartki 40g , twaróg krajanka 40g (2) , Pomidor 50g , kasza manna na mleku 350g (1,2) ( <i>MLE</i> ),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13) , pulpet drobiowy parowany 90g(1,2,3) , Kompot z owoców mroż. 250g* , marchew gotowana 120g (1,2) , Banan 1 szt. , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ),	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13) , Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g* , Jogurt naturalny 150g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , Mus warzywno-owocowy 100g* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2573.42 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 67.58 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; Sól: 7.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.91 g; suma cukrów prostych: 113.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g;

poniedziałek 2024-03-11	Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6	
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2) ( <i>MLE</i> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <i>GLU</i> ), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2) , schab na kartki 40g , twaróg krajanka 40g (2) , rzodkiewka 50g , <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g* ,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13) , pulpet drobiowy parowany 90g(1,2,3) , Kompot z owoców mroż. b/c 250ml* , sałatka z selera z jabłkiem 120g , kiwi 1szt. , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ),	Herbata b/c 250g , Masło 10g(2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <i>GLU</i> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <i>GLU</i> ), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13) , Jogurt naturalny 150g , Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g* ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g* , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2184.34 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 68.71 g; Węglowodany ogółem: 309.72 g; Sól: 8.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.14 g; suma cukrów prostych: 63.00 g; Błonnik pokarmowy: 36.22 g;

poniedziałek 2024-03-11	Jadłospis dla diety: Papkowata 12	
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2) ( <i>MLE</i> ), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml* ( <i>MLE</i> ), 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) , marchew gotowana 120g (1,2) , Mięso mielone drobiowe 90g* , Jogurt naturalny 150g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2133.59 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 86.62 g; Węglowodany ogółem: 224.88 g; Sól: 2.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.68 g; suma cukrów prostych: 77.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.09 g;

poniedziałek 2024-03-11	Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14	
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2) ( <i>MLE</i> ), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml* ( <i>MLE</i> ),	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* , marchew gotowana 120g (1,2) , Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , Jogurt naturalny 150g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1973.59 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 83.82 g; Węglowodany ogółem: 197.28 g; Sól: 2.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.36 g; suma cukrów prostych: 75.67 g; Błonnik pokarmowy: 20.65 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-11		Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1
kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , schab na kartki 40g , twaróg krajanka 40g (2) , rzodkiewka 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2) ( <b>MLE</b> ), chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <b>GLU</b> ), kasza manna na mleku 350g (1,2) ( <b>MLE</b> ).	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13) , Bigos 300g* (1,8,11,13) , Kompot z owoców mroż. 250g* , sałatka z selera z jabłkiem 120g , kiwi 1szt. , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ).	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Jogurt naturalny 150g , Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2867.89 kcal; Białko ogółem: 121.83 g; Tłuszcz: 86.23 g; Węglowodany ogółem: 404.35 g;  
 Sól: 12.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.21 g; suma cukrów prostych: 97.28 g; Błonnik pokarmowy: 40.78 g;

poniedziałek 2024-03-11		Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2) ( <b>MLE</b> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , schab na kartki 40g , twaróg krajanka 40g (2) , Pomidor 50g , kasza manna na mleku 350g (1,2) ( <b>MLE</b> ).	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13) , pulpet drobiowy parowany 90g(1,2,3) , Kompot z owoców mroż. 250g* , marchew gotowana 120g (1,2) , Banan 1 szt , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ).	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13) , Jogurt naturalny 150g , Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g* ,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2804.81 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 79.54 g; Węglowodany ogółem: 410.35 g;  
 Sól: 10.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.81 g; suma cukrów prostych: 124.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.98 g;

poniedziałek 2024-03-11		Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2) ( <b>MLE</b> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , schab na kartki 40g , twaróg krajanka 40g (2) , rzodkiewka 50g ,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13) , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml* , pulpet drobiowy parowany 90g(1,2,3) , sałatka z selera z jabłkiem 120g , kiwi 1szt. ,	Herbata b/c 250g , Masło 10g(2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <b>GLU</b> ), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13) , Jogurt naturalny 150g , Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2184.34 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 68.71 g; Węglowodany ogółem: 309.72 g;  
 Sól: 8.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.14 g; suma cukrów prostych: 63.00 g; Błonnik pokarmowy: 36.22 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-03-12      Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2) , papryka świeża 50g , filet pieczony z indyka 40g , serek homo waniliowy 60g , Herbata z cukrem 250ml* ,	Krupnik 350ml(1,2,8,13) , Kollet schabowy 90g(1,3,13) ( <i>MLE</i> ), ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), Surówka z pora i jabłka 120g* , Kompot z owoców mroż. 250g* , mandarynka 2 szt. ,	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11) , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) , Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g* ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2936.55 kcal; Białko ogółem: 119.83 g; Tłuszcz: 103.20 g; Węglowodany ogółem: 387.30 g; Sól: 6.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.19 g; suma cukrów prostych: 91.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g;

<b>wtorek 2024-03-12      Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Herbata z cukrem 250ml* , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2) , filet pieczony z indyka 40g , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) ( <i>MLE</i> ), serek homo waniliowy 60g , Pomidor 50g ,	Krupnik 350ml(1,2,8,13) , sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), brokuły z wody 120 g , Kompot z owoców mroż. 250g* , mandarynka 2 szt. , Sos pietruszkowy 100g (1,2) ,	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13) , Bułka kajzerka 50g (1) , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) , Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g* ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2700.69 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 81.56 g; Węglowodany ogółem: 366.75 g; Sól: 7.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.15 g; suma cukrów prostych: 83.17 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g;

<b>wtorek 2024-03-12      Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2) , filet pieczony z indyka 40g , serek homo waniliowy 60g , Herbata z cukrem 250ml* , Pomidor 50g ,	Krupnik 350ml(1,2,8,13) , sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), brokuły z wody 120 g , Kompot z owoców mroż. 250g* , mandarynka 2 szt. , Sos pietruszkowy 100g (1,2) ,	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13) , Bułka kajzerka 50g (1) , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) , Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g* ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2700.69 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 81.56 g; Węglowodany ogółem: 366.75 g; Sól: 7.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.15 g; suma cukrów prostych: 83.17 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g;

<b>wtorek 2024-03-12      Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2) ( <i>MLE</i> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <i>GLU</i> ), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2) , papryka świeża 50g , filet pieczony z indyka 40g , serek homog. nat. 60g.(2) ,	Krupnik 350ml(1,2,8,13) , sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), Surówka z pora i jabłka 120g* , Kompot z owoców mroż. b/c 250ml* , mandarynka 2 szt. , Sos pietruszkowy 100g (1,2) ,	Herbata b/c 250g , Masło 10g(2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <i>GLU</i> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <i>GLU</i> ), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11) , Jogurt naturalny 150g , Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i turczykiem, roszponką i pomidorem 100g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g* , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2524.02 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 99.40 g; Węglowodany ogółem: 299.49 g; Sól: 7.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.88 g; suma cukrów prostych: 72.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g;

<b>wtorek 2024-03-12      Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Herbata z cukrem 250ml* , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) ( <i>MLE</i> ),	Krupnik 350ml(1,2,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , brokuły z wody 120 g , Kompot z owoców mroż. 250g* ,	Herbata z cukrem 250ml* , Krupnik 350ml(1,2,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , brokuły z wody 120 g , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1572.15 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 67.21 g; Węglowodany ogółem: 151.97 g; Sól: 1.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.41 g; suma cukrów prostych: 59.23 g; Błonnik pokarmowy: 18.07 g;

<b>wtorek 2024-03-12      Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
Herbata z cukrem 250ml* , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) ( <i>MLE</i> ),	Krupnik 350ml(1,2,8,13) , Kompot z owoców mroż. 250g* , Mięso mielone drobiowe 90g* , brokuły z wody 120 g ,	Herbata z cukrem 250ml* , Krupnik 350ml(1,2,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) , brokuły z wody 120 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1572.15 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 67.21 g; Węglowodany ogółem: 151.97 g; Sól: 1.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.41 g; suma cukrów prostych: 59.23 g; Błonnik pokarmowy: 18.07 g;

<b>wtorek 2024-03-12      Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) ( <b>MLE</b> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , papryka świeża 50g , filet pieczony z indyka 40g , serek homo waniliowy 60g , Herbata z cukrem 250ml* , chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <b>GLU</b> ),	Krupnik 350ml(1,2,8,13) , Kotlet schabowy 90g(1,3,13) ( <b>MLE</b> ), ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ), Surówka z pora i jabłka 120g* , Kompot z owoców mroż. 250g* , mandarynka 2 szt. ,	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11) , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) , Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g ,		<b>Posilek nocny:</b> mus- owsianka 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3158.55 kcal; Białko ogółem: 128.70 g; Tłuszcz: 116.56 g; Węglowodany ogółem: 398.87 g; Sól: 10.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.27 g; suma cukrów prostych: 102.10 g; Błonnik pokarmowy: 34.71 g;

wtorek 2024-03-12 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Lekkostrawna C2		
Herbata z cukrem 250ml* , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , filet pieczony z indyka 40g , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) ( <b>MLE</b> ), serek homo waniliowy 60g , Pomidor 50g ,	Krupnik 350ml(1,2,8,13) , sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ), brokuły z wody 120g , Kompot z owoców mroż. 250g* , mandarynka 2 szt. , Sos pietruszkowy 100g (1,2) ,	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13) , Bułka kajzerka 50g (1) , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) , Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> mus- owsianka 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2919.98 kcal; Białko ogółem: 131.87 g; Tłuszcz: 94.67 g; Węglowodany ogółem: 378.40 g; Sól: 10.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.82 g; suma cukrów prostych: 93.93 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g;

wtorek 2024-03-12 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2) ( <b>MLE</b> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , papryka świeża 50g , filet pieczony z indyka 40g , serek homog. nat. 60g. (2) ,	Krupnik 350ml(1,2,8,13) , sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ), Surówka z pora i jabłka 120g* , Kompot z owoców mroż. b/c 250ml* , mandarynka 2 szt. , Sos pietruszkowy 100g (1,2) ,	Herbata b/c 250g , Masło 10g(2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <b>GLU</b> ), pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11) , Jogurt naturalny 150g , Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g ,		<b>Posilek nocny:</b> mus- owsianka 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2524.02 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 99.40 g; Węglowodany ogółem: 299.49 g; Sól: 7.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.88 g; suma cukrów prostych: 72.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) ( <i>MLE</i> ), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1 szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Ser żółty 40g (2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <i>GLU</i> ),	Kalafiorowa z ziemniakami - 400 (1,2,13) ( <i>MLE</i> ), Leczo z soczewicą 300g (1,8,13), Ryż biały 200g*, Sałata zielona z sosem winegret 100g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z papryką, rukolą i pestkami dyni 100g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2541.62 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 79.15 g; Węglowodany ogółem: 364.46 g; Sól: 9.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.00 g; suma cukrów prostych: 126.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g;

<b>środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) ( <i>MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twaróg 60g (2), Pomidor 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Risotto jarskie 250g (8,11,13), Sos koperkowy 100g (1,2), Sałata zielona z sosem winegret 100g*, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2341.68 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 73.30 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; Sól: 7.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.42 g; suma cukrów prostych: 121.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g;

<b>środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) ( <i>MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twaróg 60g (2), Pomidor 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Sałata zielona z sosem winegret 100g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, Risotto jarskie 250g (8,11,13), Sos koperkowy 100g (1,2), Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2341.68 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 73.30 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; Sól: 7.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.42 g; suma cukrów prostych: 121.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g;

<b>środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2) ( <i>MLE</i> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <i>GLU</i> ), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <i>GLU</i> ), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g, Masło 10g(2), Ser żółty 40g (2),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Leczo z soczewicą 300g (1,8,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, ryż brązowy 200g, Sałata zielona z sosem winegret 100g*, jabłko deserowe 1 szt,	Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <i>GLU</i> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <i>GLU</i> ), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z papryką, rukolą i pestkami dyni 100g*,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt, Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokułem 100g* (1).		<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2259.03 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 87.12 g; Węglowodany ogółem: 286.01 g; Sól: 9.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.88 g; suma cukrów prostych: 75.18 g; Błonnik pokarmowy: 38.13 g;

<b>środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2) ( <i>MLE</i> ), kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml ( <i>MLE</i> ),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), brokuły z wody 150g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt naturalny 150g, brokuły z wody 120g,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2252.53 kcal; Białko ogółem: 127.32 g; Tłuszcz: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 274.45 g; Sól: 2.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.80 g; suma cukrów prostych: 81.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g;

<b>środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2) ( <i>MLE</i> ), kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml ( <i>MLE</i> ),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), Kompot z owoców mroż. 250g*, brokuły z wody 120g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120g, Jogurt naturalny 150g, Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2288.83 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Tłuszcz: 82.08 g; Węglowodany ogółem: 273.04 g; Sól: 2.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.12 g; suma cukrów prostych: 81.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g;

<b>środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2) ( <b>MLE</b> ), kajzerka 1 szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Ser żółty 40g (2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <b>GLU</b> ).	Kalafiorowa z ziemniakami - 400 (1,2,13) ( <b>MLE</b> ), Leczo z soczewicą 300g (1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Ryż biały 200g*, Salata zielona z sosem winegret 100g*, Banan 1 szt.	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Salatka z papryką, rukolą i pestkami dyni 100g*.
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt., Salatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokulem 100g* (1).		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2820.37 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 91.24 g; Węglowodany ogółem: 393.98 g; Sól: 12.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.87 g; suma cukrów prostych: 136.90 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g;

środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2) ( <b>MLE</b> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twaróg 60g (2), Pomidor 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Risotto dieta 250g* (13), Salata zielona z sosem winegret 100g*, Sos koperkowy 100g (1,2), Banan 1 szt.	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Salatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*.
<b>II Śniadanie:</b> Salatka makaronowa z kalafiorom, jajkiem, szpinakiem baby 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt.		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2705.43 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 104.31 g; Węglowodany ogółem: 319.54 g; Sól: 10.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.17 g; suma cukrów prostych: 126.26 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g;

środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2) ( <b>MLE</b> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1) ( <b>GLU</b> ), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g, Masło 10g(2), Ser żółty 40g (2).	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Leczo z soczewicą 300g (1,8,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 100g*, jabłko deserowe 1 szt., ryż brązowy 200g.	Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1) ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <b>GLU</b> ), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Salatka z papryką, rukolą i pestkami dyni 100g*.
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt., Salatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokulem 100g* (1).		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2259.03 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 87.12 g; Węglowodany ogółem: 286.01 g; Sól: 9.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.88 g; suma cukrów prostych: 75.18 g; Błonnik pokarmowy: 38.13 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2) (MLE), Herbata z cukrem 250ml* , kajzerka 1 szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (GLU), Masło 10g(2) , rzodkiewka 50g , serek wiejski 60g (2) , szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , chleb żytni 1 kromka 35g (1) (GLU),	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13) , filet z kurczaka duszony 90g , Surówka z czerwonej kapusty 120g , ziemniaki 250g(2) (MLE), Kompot z owoców mroż. 250g* , Pomarańcza 120g , Sos pieczarkowy 100 ml (1,2,3) ,	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (GLU), pasta z sera topionego i wędliny 60g , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) , Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g* ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus warzywno-owocowy 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2561.53 kcal; Białko ogółem: 123.67 g; Tłuszcz: 75.91 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; Sól: 8.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.21 g; suma cukrów prostych: 85.46 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g;

<b>czwartek 2024-03-14 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2) (MLE), Herbata z cukrem 250ml* , kajzerka 1 szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (GLU), Masło 10g(2) , serek wiejski 60g (2) , szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , Pomidor 50g ,	Sos jarzynowy 100g* (1,2,13) (MLE), pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13) , filet z kurczaka gotowany 90g , ziemniaki 250g(2) (MLE), Szpinak gotowany 120g(2) , Kompot z owoców mroż. 250g* , Pomarańcza 120g ,	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (GLU), Polędwica sopocka 40g (8) , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) , Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g* ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus warzywno-owocowy 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2369.06 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 64.41 g; Węglowodany ogółem: 319.65 g; Sól: 6.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.16 g; suma cukrów prostych: 78.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g;

<b>czwartek 2024-03-14 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2) (MLE), Herbata z cukrem 250ml* , kajzerka 1 szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (GLU), Masło 10g(2) , serek wiejski 60g (2) , szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , Pomidor 50g ,	Sos jarzynowy 100g* (1,2,13) (MLE), pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13) , filet z kurczaka gotowany 90g , ziemniaki 250g(2) (MLE), Szpinak gotowany 120g(2) , Kompot z owoców mroż. 250g* , Pomarańcza 120g ,	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (GLU), Polędwica sopocka 40g (8) , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) , Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g* ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus warzywno-owocowy 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2369.06 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 64.41 g; Węglowodany ogółem: 319.65 g; Sól: 6.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.16 g; suma cukrów prostych: 78.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g;

<b>czwartek 2024-03-14 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2) (MLE), chleb żytni 3 kromki 90g (1) (GLU), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) (GLU), Masło 10g(2) , rzodkiewka 50g , serek wiejski 60g (2) , szynka na kartki 40g (1,2,11,13) ,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13) , filet z kurczaka gotowany 90g , ziemniaki 250g(2) (MLE), Surówka z czerwonej kapusty 120g , Sos jarzynowy 100g*(1,2,13) (MLE), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml* , Pomarańcza 120g ,	Herbata b/c 250g , Masło 10g(2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) (GLU), chleb żytni 3 kromki 90g (1) (GLU), Polędwica sopocka 40g (8) , Jogurt naturalny 150g , Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kurczakiem, kaszą jęczmienną, sałatą i pomidorem 100g (1) ,		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , Mus warzywno-owocowy 100g* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2322.05 kcal; Białko ogółem: 123.64 g; Tłuszcz: 75.14 g; Węglowodany ogółem: 291.01 g; Sól: 8.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.83 g; suma cukrów prostych: 76.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.26 g;

<b>czwartek 2024-03-14 Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Herbata z cukrem 250ml* , Platki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml* (MLE),	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13) , Kompot z owoców mroż. 250g* , Mięso mielone drobiowe 90g* , Szpinak gotowany 120g(2) , ziemniaki 250g(2) (MLE),	Herbata z cukrem 250ml* , pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , Szpinak gotowany 120g(2) , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) , ziemniaki 250g(2) (MLE),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus warzywno-owocowy 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2122.46 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 73.85 g; Węglowodany ogółem: 254.04 g; Sól: 2.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.12 g; suma cukrów prostych: 68.19 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g;

<b>czwartek 2024-03-14 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
Herbata z cukrem 250ml* , Platki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml* (MLE),	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , Szpinak gotowany 120g(2) , Kompot z owoców mroż. 250g* , ziemniaki 250g(2) (MLE),	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13) , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) , Szpinak gotowany 120g(2) , Mięso mielone drobiowe 90g* , Herbata z cukrem 250ml* , ziemniaki 250g(2) (MLE),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus warzywno-owocowy 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2122.46 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 73.85 g; Węglowodany ogółem: 254.04 g; Sól: 2.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.12 g; suma cukrów prostych: 68.19 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g;

<b>czwartek 2024-03-14 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2) ( <b>MLE</b> ), Herbata z cukrem 250ml* , kajzerka 1 szt., chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , rzodkiewka 50g , serek wiejski 60g (2) , szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <b>GLU</b> ),	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13) , filet z kurczaka duszony 90g , Surówka z czerwonej kapusty 120g , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ), Kompot z owoców mroż. 250g* , Pomarańcza 120g , Sos pieczarkowy 100 ml (1,2,3) ,	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1 szt., chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), pasta z sera topionego i wędliny 60g , Jogurt owocowy 100g 1 szt. (2) , Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kurczakiem, kaszą jęczmienną, sałatą i pomidorem 100g (1) ,		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus- owsianka 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2786.87 kcal; Białko ogółem: 132.98 g; Tłuszcz: 87.88 g; Węglowodany ogółem: 365.67 g; Sól: 11.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.11 g; suma cukrów prostych: 96.31 g; Błonnik pokarmowy: 33.44 g;

czwartek 2024-03-14 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2) ( <b>MLE</b> ), Herbata z cukrem 250ml* , kajzerka 1 szt., chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , serek wiejski 60g (2) , szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , Pomidor 50g ,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13) , filet z kurczaka gotowany 90g , Sos jarzynowy 100g* (1,2,13) ( <b>MLE</b> ), ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ), Szpinak gotowany 120g(2) , Kompot z owoców mroż. 250g* , Pomarańcza 120g ,	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1 szt., chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopočka 40g (8) , Jogurt owocowy 100g 1 szt. (2) , Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sałatka z kurczakiem, kaszą jęczmienną, sałatą i pomidorem 100g (1) , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus- owsianka 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2594.40 kcal; Białko ogółem: 133.75 g; Tłuszcz: 76.38 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g; Sól: 9.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.05 g; suma cukrów prostych: 89.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g;

czwartek 2024-03-14 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2) ( <b>MLE</b> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , rzodkiewka 50g , serek wiejski 60g (2) , szynka na kartki 40g (1,2,11,13) ,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13) , filet z kurczaka gotowany 90g , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ), Surówka z czerwonej kapusty 120g , Sos jarzynowy 100g* (1,2,13) ( <b>MLE</b> ), Pomarańcza 120g , Kompot z owoców mroż. b/c 250ml* ,	Herbata b/c 250g , Masło 10g(2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopočka 40g (8) , Jogurt naturalny 150g , Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kurczakiem, kaszą jęczmienną, sałatą i pomidorem 100g (1) ,		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus- owsianka 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2322.05 kcal; Białko ogółem: 123.64 g; Tłuszcz: 75.14 g; Węglowodany ogółem: 291.01 g; Sól: 8.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.83 g; suma cukrów prostych: 76.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.26 g;

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2) ( <i>MLE</i> ), kakao 250ml(2) ( <i>MLE</i> ), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g(2), twaróg krajanka 40g (2), papryka świeża 50g., chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <i>GLU</i> ), miód 2szt. (50g), chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <i>GLU</i> ),	Ogórkowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, kiwi 1szt., ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), filet pieczony z indyka 40g, Salátka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3079.69 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz: 88.29 g; Węglowodany ogółem: 462.16 g; Sól: 8.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.69 g; suma cukrów prostych: 105.64 g; Błonnik pokarmowy: 30.61 g;

piątek 2024-03-15	Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2	
Ryż na mleku 350 ml*(2) ( <i>MLE</i> ), kakao 250ml(2) ( <i>MLE</i> ), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g(2), twaróg krajanka 40g (2), miód 2szt. (50g), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <i>GLU</i> ), Pomidor 50g.,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), filet z dorsza parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), bukiet warzyw królewski 120g, jabłko deserowe 1 szt., ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), filet pieczony z indyka 40g, Salátka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2867.74 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 79.40 g; Węglowodany ogółem: 429.35 g; Sól: 7.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.43 g; suma cukrów prostych: 105.71 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g;

piątek 2024-03-15	Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3	
Ryż na mleku 350 ml*(2) ( <i>MLE</i> ), kakao 250ml(2) ( <i>MLE</i> ), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g(2), twaróg krajanka 40g (2), miód 2szt. (50g), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <i>GLU</i> ), Pomidor 50g.,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), filet z dorsza parowany 100g, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), filet pieczony z indyka 40g, Salátka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2792.74 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 78.80 g; Węglowodany ogółem: 411.20 g; Sól: 7.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.37 g; suma cukrów prostych: 91.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.88 g;

piątek 2024-03-15	Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6	
chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <i>GLU</i> ), papryka świeża 50g., kakao b/c 250ml (2) ( <i>MLE</i> ), twaróg krajanka 40g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), filet z dorsza parowany 100g, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), kiwi 1szt., ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ),	Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <i>GLU</i> ), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <i>GLU</i> ), filet pieczony z indyka 40g, Salátka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*,
<b>II Śniadanie:</b> Salátka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2346.19 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 77.40 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; Sól: 9.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.86 g; suma cukrów prostych: 76.32 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g;

piątek 2024-03-15	Jadłospis dla diety: Papkowata 12	
kakao 250ml(2) ( <i>MLE</i> ), Ryż na ml, jajo, masło 350ml ( <i>MLE</i> ),	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Ziemniaki 200g* (2) ( <i>MLE</i> ), bukiet warzyw królewski 120g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g(2), Ziemniaki 200g* (2) ( <i>MLE</i> ), Napój roślinny 330ml*,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2563.98 kcal; Białko ogółem: 129.90 g; Tłuszcz: 101.45 g; Węglowodany ogółem: 298.48 g; Sól: 3.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.18 g; suma cukrów prostych: 86.11 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g;

piątek 2024-03-15	Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14	
kakao 250ml(2) ( <i>MLE</i> ), Ryż na ml, jajo, masło 350ml ( <i>MLE</i> ),	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Ziemniaki 200g* (2) ( <i>MLE</i> ), bukiet warzyw królewski 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Masło 10g(2), Ziemniaki 200g* (2) ( <i>MLE</i> ), Napój roślinny 330ml*, bukiet warzyw królewski 120g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2563.98 kcal; Białko ogółem: 129.90 g; Tłuszcz: 101.45 g; Węglowodany ogółem: 298.48 g; Sól: 3.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.18 g; suma cukrów prostych: 86.11 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g;

piątek 2024-03-15	Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1	

## Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku 350 ml*(2) ( <b>MLE</b> ), kakao 250ml(2) ( <b>MLE</b> ), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3) , Masło 10g(2) , twaróg krajanka 40g (2) , papryka świeża 50g. , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <b>GLU</b> ), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13) , chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <b>GLU</b> ).	Ogórkowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13) , Filet z dorsza smażony 100g (1,13) , Kompot z owoców mroż. 250g* , surówka z marchewki z jabłkiem 120g , kiwi 1szt. , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ).	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), filet pieczony z indyka 40g , Sałatka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g* , Napój roślinny 330ml* ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3184.79 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 103.04 g; Węglowodany ogółem: 438.42 g; Sól: 12.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.90 g; suma cukrów prostych: 119.05 g; Błonnik pokarmowy: 35.34 g;

piątek 2024-03-15 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Ryż na mleku 350 ml*(2) ( <b>MLE</b> ), kakao 250ml(2) ( <b>MLE</b> ), 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) ( <b>GLU</b> ), Pomidor 50g ,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13) , filet z dorsza parowany 100g , Kompot z owoców mroż. 250g* , bukiet warzyw królewski 120g , Sos pietruszkowy 100g (1,2) , jabłko deserowe 1 szt. , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ),	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), filet pieczony z indyka 40g , Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g* , Napój roślinny 330ml* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajakiem i szpinakiem baby 100g*		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2978.18 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Tłuszcz: 94.23 g; Węglowodany ogółem: 406.83 g; Sól: 11.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.67 g; suma cukrów prostych: 120.19 g; Błonnik pokarmowy: 35.14 g;

piątek 2024-03-15 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <b>GLU</b> ), papryka świeża 50g. , kakao b/c 250ml (2) ( <b>MLE</b> ), twaróg krajanka 40g (2) , polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13) ,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13) , filet z dorsza parowany 100g , surówka z marchewki z jabłkiem 120g , Kompot z owoców mroż. b/c 250ml* , Sos pietruszkowy 100g (1,2) , kiwi 1szt. , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250g , Masło 10g(2) , chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <b>GLU</b> ), filet pieczony z indyka 40g , Sałatka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g* , Napój roślinny 330ml* ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2346.19 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 77.40 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; Sól: 9.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.86 g; suma cukrów prostych: 76.32 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Herbata 250g , Masło 10g(2) , serek homo waniliowy 60g , szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , ogórek zielony 50g , Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <i>GLU</i> ),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13) , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), Kompot z owoców mroż. 250g* , gruszka 1 szt. , Zraz 90g w sosie myśliwskim 100g , surówka z kap. pekińskiej 120g ,	Salatka z rzodkiewki, sałaty i nasionami słonecznika 100g* , Herbata 250g , Masło 10g(2) , szynka farmerska 40g(1,2,11,13) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2931.81 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 89.23 g; Węglowodany ogółem: 421.36 g; Sól: 7.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.57 g; suma cukrów prostych: 112.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.68 g;

<b>sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Masło 10g(2) , szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , serek homo waniliowy 60g , Herbata 250g , Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Pomidor 50g ,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13) , Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13) , Kompot z owoców mroż. 250g* , Banan 1 szt. , buraczki gotowane 120g (1,2) , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ),	Herbata 250g , Masło 10g(2) , szynka farmerska 40g(1,2,11,13) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Salatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g* , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2786.02 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 71.65 g; Węglowodany ogółem: 422.87 g; Sól: 6.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.05 g; suma cukrów prostych: 137.27 g; Błonnik pokarmowy: 31.81 g;

<b>sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Masło 10g(2) , szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , serek homo waniliowy 60g , Herbata 250g , Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Pomidor 50g ,	Banan 1 szt. , Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13) , Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13) , Kompot z owoców mroż. 250g* , buraczki gotowane 120g (1,2) , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ),	Salatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g* , Herbata 250g , Masło 10g(2) , szynka farmerska 40g(1,2,11,13) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2786.02 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 71.65 g; Węglowodany ogółem: 422.87 g; Sól: 6.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.05 g; suma cukrów prostych: 137.27 g; Błonnik pokarmowy: 31.81 g;

<b>sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2) ( <i>MLE</i> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1) ( <i>GLU</i> ), szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , serek hom. nat. 60g(2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <i>GLU</i> ), ogórek zielony 50g ,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13) , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml* , gruszka 1 szt. , surówka z kap. pekińskiej 120g , Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13) ,	Salatka z rzodkiewki, sałaty i nasionami słonecznika 100g* , Masło 10g(2) , chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <i>GLU</i> ), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <i>GLU</i> ), szynka farmerska 40g(1,2,11,13) , Herbata b/c 250g , Jogurt naturalny 150g ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kukus i tuńczykiem, roszką i pomidorem 100g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g* , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2599.58 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 87.11 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; Sól: 8.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.99 g; suma cukrów prostych: 75.81 g; Błonnik pokarmowy: 37.63 g;

<b>sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Herbata z cukrem 250ml* , Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml* ( <i>MLE</i> ),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , Kompot z owoców mroż. 250g* , marchew gotowana 120g (1,2) , Ziemniaki 200g* (2) ( <i>MLE</i> ),	Herbata z cukrem 250ml* , Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , Ziemniaki 200g* (2) ( <i>MLE</i> ), marchew gotowana 120g (1,2) , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2427.34 kcal; Białko ogółem: 121.89 g; Tłuszcz: 79.67 g; Węglowodany ogółem: 321.24 g; Sól: 2.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.27 g; suma cukrów prostych: 68.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.06 g;

<b>sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
Herbata z cukrem 250ml* , Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml* ( <i>MLE</i> ),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13) , Kompot z owoców mroż. 250g* , Mięso mielone drobiowe 90g* , marchew gotowana 120g (1,2) , Ziemniaki 200g* (2) ( <i>MLE</i> ),	Herbata z cukrem 250ml* , Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13) , marchew gotowana 120g (1,2) , Mięso mielone drobiowe 90g* , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) , Ziemniaki 200g* (2) ( <i>MLE</i> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2427.34 kcal; Białko ogółem: 121.89 g; Tłuszcz: 79.67 g; Węglowodany ogółem: 321.24 g; Sól: 2.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.27 g; suma cukrów prostych: 68.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.06 g;

<b>sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Herbata 250g , Masło 10g(2) , serek homo waniliowy 60g , szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , ogórek zielony 50g , Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2) ( <b>MLE</b> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <b>GLU</b> ).	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13) , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ), Zraz 90g w sosie myśliwskim 100g , Kompot z owoców mroż. 250g* , gruszka 1 szt. , surówka z kap. pekińskiej 120g , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ).	Masło 10g(2) , szynka farmerska 40g(1,2,11,13) , Sałatka z rzodkiewki, sałaty i nasionami słonecznika 100g* , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Herbata 250g , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g ,		<b>Posiłek nocny:</b> mus- owsianka 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3437.31 kcal; Białko ogółem: 131.42 g; Tłuszcz: 103.11 g; Węglowodany ogółem: 499.02 g; Sól: 10.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.80 g; suma cukrów prostych: 124.52 g; Błonnik pokarmowy: 42.60 g;

<b>sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2</b>		
Masło 10g(2) , szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , serek homo waniliowy 60g , Herbata 250g , Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2) ( <b>MLE</b> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Pomidor 50g ,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13) , Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13) , Kompot z owoców mroż. 250g* , Banan 1 szt. , buraczki gotowane 120g (1,2) , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ).	Herbata 250g , Masło 10g(2) , szynka farmerska 40g(1,2,11,13) , Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g* , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
<b>II Śniadanie:</b> sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posiłek nocny:</b> mus- owsianka 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3008.52 kcal; Białko ogółem: 126.11 g; Tłuszcz: 84.80 g; Węglowodany ogółem: 435.10 g; Sól: 10.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.73 g; suma cukrów prostych: 148.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g;

<b>sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2) ( <b>MLE</b> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1) ( <b>GLU</b> ), szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , serek homog. nat. 60g.(2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <b>GLU</b> ), ogórek zielony 50g ,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13) , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml* , gruszka 1 szt. , surówka z kap. pekińskiej 120g , Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13) ,	Masło 10g(2) , chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <b>GLU</b> ), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <b>GLU</b> ), szynka farmerska 40g(1,2,11,13) , Herbata b/c 250g , Jogurt naturalny 150g , Sałatka z rzodkiewki, sałaty i nasionami słonecznika 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, roszponką i pomidorem 100g ,		<b>Posiłek nocny:</b> mus- owsianka 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2599.58 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 87.11 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; Sól: 8.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.99 g; suma cukrów prostych: 75.81 g; Błonnik pokarmowy: 37.63 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) ( <b>MLE</b> ), Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8) , Ser żółty 40g (2) , Pomidor 50g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <b>GLU</b> ),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8) , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ), sałatka z buraków 120g (3,11,13) , Kompot z owoców mroż. 250g* , jabłko deserowe 1 szt. ,	Masło 10g(2) , Herbata z cukrem 250ml* , schab na kartki 40g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Jogurt naturalny 150g , Sałatka z papryki, rozspanki z pestkami dyni 100g* ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus warzywno-owocowy 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2867.97 kcal; Białko ogółem: 145.08 g; Tłuszcz: 116.41 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; Sól: 9.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.95 g; suma cukrów prostych: 83.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g;

<b>niedziela 2024-03-17 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Herbata z cukrem 250ml* , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8) , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) ( <b>MLE</b> ), serek wiejski 60g (2) , Pomidor 50g ,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Udko gotowane 1szt 200g , marchew gotowana 120g (1,2) , Kompot z owoców mroż. 250g* , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ), jabłko deserowe 1 szt. ,	schab na kartki 40g , Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Jogurt naturalny 150g , Sałatka z rozspanką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g* ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus warzywno-owocowy 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2679.26 kcal; Białko ogółem: 136.73 g; Tłuszcz: 108.15 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; Sól: 8.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.91 g; suma cukrów prostych: 77.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g;

<b>niedziela 2024-03-17 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) ( <b>MLE</b> ), Herbata z cukrem 250ml* , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , serek wiejski 60g (2) , polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13) , Pomidor 50g ,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Udko gotowane 1szt 200g , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ), marchew gotowana 120g (1,2) , Kompot z owoców mroż. 250g* , jabłko deserowe 1 szt. ,	Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g* , schab na kartki 40g , Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Jogurt naturalny 150g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus warzywno-owocowy 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2416.91 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 85.22 g; Węglowodany ogółem: 291.20 g; Sól: 7.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.52 g; suma cukrów prostych: 77.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g;

<b>niedziela 2024-03-17 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2) ( <b>MLE</b> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <b>GLU</b> ), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8) , Pomidor 50g , Ser żółty 40g (2) , <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g* ,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Udko gotowane 1szt 200g , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ), sałatka z buraków 120g (3,11,13) , Kompot z owoców mroż b/c 250ml* , jabłko deserowe 1 szt. ,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , Sałatka z papryki, rozspanki z pestkami dyni 100g* , schab na kartki 40g , Herbata b/c 250g , Jogurt naturalny 150g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , Mus warzywno-owocowy 100g* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2705.52 kcal; Białko ogółem: 144.39 g; Tłuszcz: 123.85 g; Węglowodany ogółem: 259.48 g; Sól: 10.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.56 g; suma cukrów prostych: 74.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g;

<b>niedziela 2024-03-17 Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Herbata 250g , kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml ( <b>MLE</b> ),	Kompot z owoców mroż. 250g* , Mięso mielone drobiowe 90g* , Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , jarzynka gotowana 120g (1,2,13) , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ),	Herbata 250g , Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , jarzynka gotowana 120g (1,2,13) , Jogurt naturalny 150g , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus warzywno-owocowy 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2032.85 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 71.06 g; Węglowodany ogółem: 244.65 g; Sól: 2.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.79 g; suma cukrów prostych: 80.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g;

<b>niedziela 2024-03-17 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
Herbata z cukrem 250ml* , kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml ( <b>MLE</b> ),	Kompot z owoców mroż. 250g* , Mięso mielone drobiowe 90g* , Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , jarzynka gotowana 120g (1,2,13) , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ),	Herbata z cukrem 250ml* , Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , jarzynka gotowana 120g (1,2,13) , Jogurt naturalny 150g , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus warzywno-owocowy 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1953.05 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 71.06 g; Węglowodany ogółem: 224.69 g; Sól: 2.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.79 g; suma cukrów prostych: 60.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g;

<b>niedziela 2024-03-17 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) ( <b>MLE</b> ), Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8) , Ser żółty 40g (2) , Pomidor 50g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <b>GLU</b> ).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8) , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ), sałatka z buraków 120g (3,11,13) , Kompot z owoców mroż. 250g* , jabłko deserowe 1 szt. ,	Salatka z papryki,roszponki z pestkami dyni 100g* , Masło 10g(2) , Herbata z cukrem 250ml* , schab na kartki 40g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Jogurt naturalny 150g ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu,pomidora,szpinaku baby i kurczaka 100g* ,		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3099.97 kcal; Białko ogółem: 156.91 g; Tłuszcz: 128.43 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; Sól: 12.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.86 g; suma cukrów prostych: 94.31 g; Błonnik pokarmowy: 28.26 g;

<b>niedziela 2024-03-17 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2</b>		
Herbata z cukrem 250ml* , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8) , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) ( <b>MLE</b> ), serek wiejski 60g (2) , Pomidor 50g ,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Udko gotowane 1szt 200g , marchew gotowana 120g (1,2) , Kompot z owoców mroż. 250g* , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ), jabłko deserowe 1 szt. ,	Salatka z roszonką, pomidorem i pestkami dyni 100g* , schab na kartki 40g , Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <b>GLU</b> ), Jogurt naturalny 150g ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z ryżu,pomidora,szpinaku baby i kurczaka 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2908.86 kcal; Białko ogółem: 148.48 g; Tłuszcz: 120.36 g; Węglowodany ogółem: 303.59 g; Sól: 11.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.21 g; suma cukrów prostych: 87.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g;

<b>niedziela 2024-03-17 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2) ( <b>MLE</b> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <b>GLU</b> ), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8) , Pomidor 50g , Ser żółty 40g (2) ,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Udko gotowane 1szt 200g , ziemniaki 250g(2) ( <b>MLE</b> ), sałatka z buraków 120g (3,11,13) , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml* , jabłko deserowe 1 szt. ,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <b>GLU</b> ), Masło 10g(2) , schab na kartki 40g , Herbata b/c 250g , Jogurt naturalny 150g , Sałatka z papryki,roszponki z pestkami dyni 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu,pomidora,szpinaku baby i kurczaka 100g* ,		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2705.52 kcal; Białko ogółem: 144.39 g; Tłuszcz: 123.85 g; Węglowodany ogółem: 259.48 g; Sól: 10.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.56 g; suma cukrów prostych: 74.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g;

Dietetyk

.....