

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

**Śniadanie  
II Śniadanie**

**Obiad  
Podwieczorek**

**Kolacja  
Posiłek nocny**

**poniedziałek 2024-03-04**

**Jadłospis dla diety: Podstawowa 1**

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

Barszcz ukraiński 350ml(1,2,8,13) , ryż z jabłkami sl 300g , Kompot z owoców mroż. 250ml\* , brokuły z wody 120 g , gruszka 1 szt. ,

Herbata z cukrem 250ml\* , Masło 10g(2) , polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13) , kajzerka 1 szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( *GLU*), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) , Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g\* ,

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2569.93 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 69.98 g; Węglowodany ogółem: 385.75 g; Sól: 7.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.27 g; suma cukrów prostych: 119.85 g; Błonnik pokarmowy: 37.06 g;

**poniedziałek 2024-03-04**

**Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2**

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml\* (1,2) ( *MLE*), kajzerka 1 szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( *GLU*), 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) ( *MLE*),

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13) , ryż z jabłkami sl 300g , Kompot z owoców mroż. 250ml\* , brokuły z wody 120 g , pomarańcza 1 szt ,

Herbata z cukrem 250ml\* , Masło 10g(2) , kajzerka 1 szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( *GLU*), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13) , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) , Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g\* ,

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2257.29 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 68.46 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; Sól: 6.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.02 g; suma cukrów prostych: 109.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.30 g;

**poniedziałek 2024-03-04**

**Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3**

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml\* (1,2) ( *MLE*), kajzerka 1 szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( *GLU*), 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) ( *MLE*),

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13) , ryż z jabłkami sl 300g , Kompot z owoców mroż. 250ml\* , brokuły z wody 120 g , pomarańcza 1 szt ,

Herbata z cukrem 250ml\* , Masło 10g(2) , kajzerka 1 szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( *GLU*), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13) , Sałatka 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]: 2257.29 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 68.46 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; Sól: 6.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.02 g; suma cukrów prostych: 109.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.30 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**poniedziałek 2024-03-04**

**Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6**

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), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 40g (2), ogórek zielony 50g,

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), pulpet drobiowy parowany 90g(1,2,3), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml\*, brokuly z wody 120 g, gruszka 1 szt., ziemniaki 250g(2) (*MLE*),

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

**II Śniadanie:** sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka makaronowa z sałatą, pomidorem i fasolą czerwoną 100g\* (1),

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2240.73 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 69.76 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; Sól: 7.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.90 g; suma cukrów prostych: 77.46 g; Błonnik pokarmowy: 37.69 g;

**poniedziałek 2024-03-04**

**Jadłospis dla diety: Papkowata 12**

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml\* (1,2) (*MLE*), Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml (*MLE*), 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), Ziemniaki 200g\* (2) (*MLE*),

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),

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2219.02 kcal; Białko ogółem: 124.17 g; Tłuszcz: 79.86 g; Węglowodany ogółem: 261.84 g; Sól: 3.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.93 g; suma cukrów prostych: 88.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g;

**poniedziałek 2024-03-04**

**Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14**

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml\* (1,2) (*MLE*), Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml (*MLE*),

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml\*, Mięso mielone drobiowe 90g\*, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g\* (2) (*MLE*),

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),

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2059.02 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 77.06 g; Węglowodany ogółem: 234.24 g; Sól: 2.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.61 g; suma cukrów prostych: 87.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g;

**poniedziałek 2024-03-04**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1**

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

Barszcz ukraiński 350ml(1,2,8,13), pulpet drobiowy parowany 90g(1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml\*, brokuly z wody 120 g, gruszka 1 szt., ziemniaki 250g(2) (*MLE*),

Herbata z cukrem 250ml\*, Masło 10g(2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (*GLU*), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g\*,

**II Śniadanie:** Sałatka makaronowa z sałatą, pomidorem i fasolą czerwoną 100g\* (1), sok warzywny 300ml 1 szt.,

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2987.27 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 80.76 g; Węglowodany ogółem: 446.35 g; Sól: 10.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.43 g; suma cukrów prostych: 113.65 g; Błonnik pokarmowy: 46.78 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**poniedziałek 2024-03-04**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2**

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), 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) ( <i>MLE</i> ),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), pulpet drobiowy parowany 90g(1,2,3), ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g, pomarańcza 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 owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka makaronowa z sałatą, pomidorem i jajkiem 100g* (1,3),		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2580.83 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 78.81 g; Węglowodany ogółem: 361.24 g; Sól: 10.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.13 g; suma cukrów prostych: 102.31 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g;

**poniedziałek 2024-03-04**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3**

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), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 40g (2), ogórek zielony 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), pulpet drobiowy parowany 90g(1,2,3), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), brokuły z wody 120 g, gruszka 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 roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka makaronowa z sałatą, pomidorem i fasolą czerwoną 100g* (1), sok warzywny 300ml 1 szt.,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2240.73 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 69.76 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; Sól: 7.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.90 g; suma cukrów prostych: 77.46 g; Błonnik pokarmowy: 37.69 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

**Śniadanie  
II Śniadanie**

**Obiad  
Podwieczorek**

**Kolacja  
Posiłek nocny**

**wtorek 2024-03-05**

**Jadłospis dla diety: Podstawowa 1**

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(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, pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11), Herbata z cukrem 250ml*,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Kotlet z karczku po parysku 90g* (1,3,13), ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), Kalafior oprószony 120g(1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Polędwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2), Salátka z salaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2662.16 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 92.77 g; Węglowodany ogółem: 335.49 g; Sól: 7.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.84 g; suma cukrów prostych: 78.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g;

**wtorek 2024-03-05**

**Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2**

Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2), filet pieczony z indyka 40g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) ( <i>MLE</i> ), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Pomidor 50g,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), 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) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Polędwica sopocka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), jogurt naturalny 150g(2), Salátka z pomidorem, salátą zieloną i pestkami dyni 100g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2464.72 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; Tłuszcz: 70.31 g; Węglowodany ogółem: 322.23 g; Sól: 8.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.42 g; suma cukrów prostych: 78.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.00 g;

**wtorek 2024-03-05**

**Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3**

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2), filet pieczony z indyka 40g, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), 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) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Polędwica sopocka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), jogurt naturalny 150g(2), Salátka z pomidorem, salátą zieloną i pestkami dyni 100g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2464.72 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; Tłuszcz: 70.31 g; Węglowodany ogółem: 322.23 g; Sól: 8.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.42 g; suma cukrów prostych: 78.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.00 g;

**wtorek 2024-03-05**

**Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6**

## Jadłospisy dla oddziałów

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) , papryka świeża 50g. , filet pieczony z indyka 40g , pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11) ,	pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13) , filet z kurczaka gotowany 90g , ziemniaki 250g(2) (MLE), Szpinak gotowany 120g(2) , 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) (GLU), chleb żytni 3 kromki 90g (1) (GLU), Polędwica sopocka 40g (8) , Jogurt naturalny 150g , Salátka z salaty,ogórka zielonego i pestkami dyni 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g* ,		<b>Posilek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2363.25 kcal; Białko ogółem: 131.73 g; Tłuszcz: 83.88 g; Węglowodany ogółem: 273.75 g; Sól: 9.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.70 g; suma cukrów prostych: 62.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g;

<b>wtorek 2024-03-05</b>		<b>Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>
Herbata z cukrem 250ml* , kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml (MLE),	pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , Jarzynka gotowana 150g* , Kompot z owoców mroż. 250ml* , Masło 15g*(2) , Ziemniaki 200g* (2) (MLE),	Herbata z cukrem 250ml* , pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , Jarzynka gotowana 150g* , jogurt naturalny 150g(2) ,
		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1932.12 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 83.92 g; Węglowodany ogółem: 189.87 g; Sól: 4.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.28 g; suma cukrów prostych: 77.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.22 g;

<b>wtorek 2024-03-05</b>		<b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>
Herbata z cukrem 250ml* , kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml (MLE),	pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13) , Kompot z owoców mroż. 250ml* , Mięso mielone drobiowe 90g* , Jarzynka gotowana 150g* , Masło 15g*(2) , Ziemniaki 200g* (2) (MLE),	Herbata z cukrem 250ml* , pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , jogurt naturalny 150g(2) , Jarzynka gotowana 150g* ,
		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1932.12 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 83.92 g; Węglowodany ogółem: 189.87 g; Sól: 4.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.28 g; suma cukrów prostych: 77.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.22 g;

<b>wtorek 2024-03-05</b>		<b>Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) (MLE), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (GLU), 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) (GLU),	pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13) , Kotlet z karczku po parysku 90g* (1,3,13) , ziemniaki 250g(2) (MLE), Kalafior oprószany 120g(1) , Kompot z owoców mroż. 250ml* , mandarynka 2 szt. ,	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (GLU), Polędwica sopocka 40g (8) , jogurt naturalny 150g(2) , Salátka z salaty,ogórka zielonego i pestkami dyni 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g* ,		<b>Posilek nocny:</b> mus- owsianka 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2893.55 kcal; Białko ogółem: 130.03 g; Tłuszcz: 104.73 g; Węglowodany ogółem: 350.11 g; Sól: 10.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.74 g; suma cukrów prostych: 89.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**wtorek 2024-03-05**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2**

Herbata z cukrem 250ml* , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (GLU), Masło 10g(2) , filet pieczony z indyka 40g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) (MLE), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13) , Pomidor 50g ,	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. 250ml* , mandarynka 2 szt. , Sos pietruszkowy 100g (1,2) ,	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (GLU), Polędwica sopocka 40g (8) , Bułka kajzerka 50g (1) , jogurt naturalny 150g(2) , Salátka z pomidorem, salátą zieloną i pestkami dyni 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> Salátka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> mus- owsianka 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2696.11 kcal; Białko ogółem: 138.70 g; Tłuszcz: 82.27 g; Węglowodany ogółem: 336.84 g; Sól: 11.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.32 g; suma cukrów prostych: 89.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g;

**wtorek 2024-03-05**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3**

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) , papryka świeża 50g. , filet pieczony z indyka 40g , pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11) ,	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. 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) (GLU), chleb żytni 3 kromki 90g (1) (GLU), Polędwica sopocka 40g (8) , Jogurt naturalny 150g , Salátka z salaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g* ,		<b>Posilek nocny:</b> mus- owsianka 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2355.25 kcal; Białko ogółem: 128.03 g; Tłuszcz: 82.38 g; Węglowodany ogółem: 277.55 g; Sól: 9.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.82 g; suma cukrów prostych: 66.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

**Śniadanie  
II Śniadanie**

**Obiad  
Podwieczorek**

**Kolacja  
Posiłek nocny**

**środa 2024-03-06**

**Jadłospis dla diety: Podstawowa 1**

Ryż na mleku 350 ml*(2) ( <i>MLE</i> ), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (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), Ser żółty 40g (2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <i>GLU</i> ),	Ogórkowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), gulasz wieprzowy z łopatką 120g(1), kasza gryczana 200g(2), Surówka z czerwonej kapusty 120 g, kiwi 1szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Napój roślinny 330ml*, Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2647.41 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 82.63 g; Węglowodany ogółem: 369.00 g; Sól: 9.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.54 g; suma cukrów prostych: 103.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g;

**środa 2024-03-06**

**Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2**

Ryż na mleku 350 ml*(2) ( <i>MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (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,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Kasza jęczmienna 200g*(1), gulasz drobiowy 120g*(1,13), bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Napój roślinny 330ml*, Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2316.93 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 70.97 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; Sól: 7.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.31 g; suma cukrów prostych: 121.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g;

**środa 2024-03-06**

**Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3**

Ryż na mleku 350 ml*(2) ( <i>MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (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,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), gulasz drobiowy 120g*(1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Kasza jęczmienna 200g*(1), bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Napój roślinny 330ml*, Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2316.93 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 70.97 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; Sól: 7.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.31 g; suma cukrów prostych: 121.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g;

**środa 2024-03-06**

**Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6**

## Jadłospisy dla oddziałów

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2) (MLE), chleb żytni 3 kromki 90g (1) (GLU), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) (GLU), szynka farmerska 40g(1,2,11,13) , Pomidor 50g , Masło 10g(2) , Ser żółty 40g (2) ,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13) , gulasz drobiowy 120g*(1,13) , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml* , Surówka z czerwonej kapusty 120 g , kasza gryczana 200g(2) , kiwi 1szt. ,	Herbata b/c 250g , Masło 10g(2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) (GLU), chleb żytni 3 kromki 90g (1) (GLU), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13) , Napój roślinny b/c 330ml* , Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4) ,		<b>Posilek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g* , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2267.24 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 84.83 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; Sól: 9.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.32 g; suma cukrów prostych: 73.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g;

**środa 2024-03-06**

**Jadłospis dla diety: Papkowata 12**

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2) (MLE), Ryż na ml, jajo,masło 350ml (MLE),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , Kompot z owoców mroż. 250ml* , bukiet warzyw królewski 120g , Ziemniaki 200g* (2) (MLE),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13) , bukiet warzyw królewski 120g , Mięso mielone drobiowe 90g* , Herbata z cukrem 250ml* , Napój roślinny 330ml* ,
		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2154.40 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 89.17 g; Węglowodany ogółem: 232.88 g; Sól: 2.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.46 g; suma cukrów prostych: 83.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g;

**środa 2024-03-06**

**Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14**

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2) (MLE), Ryż na ml, jajo,masło 350ml (MLE),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , bukiet warzyw królewski 120g , Kompot z owoców mroż. 250ml* , Ziemniaki 200g* (2) (MLE),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , bukiet warzyw królewski 120g , Napój roślinny 330ml* , Herbata z cukrem 250ml* ,
		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2154.40 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 89.17 g; Węglowodany ogółem: 232.88 g; Sól: 2.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.46 g; suma cukrów prostych: 83.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g;

**środa 2024-03-06**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1**

Ryż na mleku 350 ml*(2) (MLE), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2) (MLE), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (GLU), Masło 10g(2) , szynka farmerska 40g(1,2,11,13) , Ser żółty 40g (2) , Pomidor 50g , chleb żytni 1 kromka 35g (1) (GLU),	Ogórkowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13) , gulasz wieprzowy z łopatki 120g(1) , Kompot z owoców mroż. 250ml* , kasza gryczana 200g(2) , Surówka z czerwonej kapusty 120 g , kiwi 1szt. ,	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (GLU), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13) , Napój roślinny 330ml* , Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4) ,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2869.41 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 95.99 g; Węglowodany ogółem: 380.56 g; Sól: 12.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.62 g; suma cukrów prostych: 114.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

**środa 2024-03-06**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2**

Ryż na mleku 350 ml*(2) ( <i>MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (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 ,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13) , Kompot z owoców mroż. 250ml* , Kasza jęczmienna 200g*(1) , gulasz drobiowy 120g*(1,13) , bukiet warzyw królewski 120g , Banan 1 szt ,	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13) , Napój roślinny 330ml* , Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4) , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2538.92 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 84.33 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; Sól: 10.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.39 g; suma cukrów prostych: 132.28 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g;

**środa 2024-03-06**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3**

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) ,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13) , gulasz drobiowy 120g*(1,13) , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml* , Surówka z czerwonej kapusty 120 g , kasza gryczana 200g(2) , kiwi 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> ), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13) , Napój roślinny b/c 330ml* , Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4) ,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2267.24 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 84.83 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; Sól: 9.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.32 g; suma cukrów prostych: 73.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

**Śniadanie  
II Śniadanie**

**Obiad  
Podwieczorek**

**Kolacja  
Posiłek nocny**

**czwartek 2024-03-07**

**Jadłospis dla diety: Podstawowa 1**

kasza manna na mleku 350g (1,2) ( <i>MLE</i> ), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2), rzodkiewka 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <i>GLU</i> ),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), schab duszony w sosie własnym 90g*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), pasta z sera topionego i wędliny 60g, jogurt naturalny 150g(2), Salátka z roszonek, pomidorem i pestkami dynii 100g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3077.37 kcal; Białko ogółem: 130.84 g; Tłuszcz: 92.89 g; Węglowodany ogółem: 435.02 g; Sól: 7.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.94 g; suma cukrów prostych: 132.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.50 g;

**czwartek 2024-03-07**

**Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2**

kasza manna na mleku 350g (1,2) ( <i>MLE</i> ), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), Salátka zielona z sosem winegret 100g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt, Sos jarzynowy 100g*	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Polędwica sopočka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2), Salátka z roszonek, pomidorem i pestkami dynii 100g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2881.92 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 84.29 g; Węglowodany ogółem: 402.56 g; Sól: 7.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.01 g; suma cukrów prostych: 123.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g;

**czwartek 2024-03-07**

**Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3**

kasza manna na mleku 350g (1,2) ( <i>MLE</i> ), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), Salátka zielona z sosem winegret 100g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt, Sos jarzynowy 100g*	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Polędwica sopočka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2), Salátka z roszonek, pomidorem i pestkami dynii 100g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2881.92 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 84.29 g; Węglowodany ogółem: 402.56 g; Sól: 7.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.01 g; suma cukrów prostych: 123.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g;

**czwartek 2024-03-07**

**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), rzodkiewka 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), schab na kartki 40g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, pomarańcza 1 szt, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13) ( <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 sopočka 40g (8), Jogurt naturalny 150g, Salátka z roszonek, pomidorem i pestkami dynii 100g*,
--	---	---

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3) ,		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , Mus warzywno-owocowy 100g* ,
---	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2545.49 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 90.96 g; Węglowodany ogółem: 316.42 g; Sól: 8.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.41 g; suma cukrów prostych: 73.29 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g;

<b>czwartek 2024-03-07</b>		<b>Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>	
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (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. 250ml* , Mięso mielone drobiowe 90g* , buraczki gotowane 150g(1,2) , Ziemniaki 200g* (2) ( <i>MLE</i> ),	Herbata z cukrem 250ml* , Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , buraczki gotowane 150g(1,2) , jogurt naturalny 150g(2) ,	
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus warzywno-owocowy 100g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2376.82 kcal; Białko ogółem: 129.24 g; Tłuszcz: 82.98 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; Sól: 4.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.62 g; suma cukrów prostych: 105.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g;

<b>czwartek 2024-03-07</b>		<b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>	
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2) ( <i>MLE</i> ), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml* ( <i>MLE</i> ),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , buraczki gotowane 150g(1,2) , Kompot z owoców mroż. 250ml* , Ziemniaki 200g* (2) ( <i>MLE</i> ),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13) , jogurt naturalny 150g(2) , buraczki gotowane 150g(1,2) , Mięso mielone drobiowe 90g* , Herbata z cukrem 250ml* ,	
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus warzywno-owocowy 100g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2376.82 kcal; Białko ogółem: 129.24 g; Tłuszcz: 82.98 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; Sól: 4.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.62 g; suma cukrów prostych: 105.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g;

<b>czwartek 2024-03-07</b>		<b>Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>	
kasza manna na mleku 350g (1,2) ( <i>MLE</i> ), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2) , rzodkiewka 50g , Jajko na twardo 1 szt. 52g (3) , schab na kartki 40g , chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <i>GLU</i> ),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13) , schab duszony w sosie własnym 90g* , surówka z marchewki z jabłkiem 120g , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), Kompot z owoców mroż. 250ml* , Banan 1 szt ,	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), pasta z sera topionego i wędliny 60g , jogurt naturalny 150g(2) , Salátka z roszką, pomidorem i pestkami dynii 100g* ,	
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3) ,		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus- owsianka 100g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3340.56 kcal; Białko ogółem: 141.90 g; Tłuszcz: 109.48 g; Węglowodany ogółem: 447.73 g; Sól: 10.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.26 g; suma cukrów prostych: 143.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.23 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**czwartek 2024-03-07**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2**

kasza manna na mleku 350g (1,2) ( <i>MLE</i> ), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2) , serek wiejski 60g (2) , schab na kartki 40g , Pomidor 50g ,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13) , schab gotowany 90g , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), Salata zielona z sosem winegret 100g* , Kompot z owoców mroż. 250ml* , Banan 1 szt , Sos jarzynowy 100g*	Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Polędwica sopocka 40g (8) , jogurt naturalny 150g(2) , Salátka z roszonek, pomidorem i pestkami dynii 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> Salátka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3) , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus- owsianka 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3145.12 kcal; Białko ogółem: 136.72 g; Tłuszcz: 100.88 g; Węglowodany ogółem: 415.27 g; Sól: 10.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.33 g; suma cukrów prostych: 134.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.18 g;

**czwartek 2024-03-07**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3**

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) , rzodkiewka 50g , Jajko na twardo 1 szt. 52g (3) , schab na kartki 40g ,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13) , schab gotowany 90g , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml* , pomarańcza 1 szt , Sos jarzynowy 100g* (1,2,13) ( <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 sopocka 40g (8) , Jogurt naturalny 150g , Salátka z roszonek, pomidorem i pestkami dynii 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3) ,		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus- owsianka 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2545.49 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 90.96 g; Węglowodany ogółem: 316.42 g; Sól: 8.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.41 g; suma cukrów prostych: 73.29 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

**Śniadanie  
II Śniadanie**

**Obiad  
Podwieczorek**

**Kolacja  
Posiłek nocny**

**piątek 2024-03-08**

**Jadłospis dla diety: Podstawowa 1**

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2) ( <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> ),	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) ( <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, pomidorami i nasionami słonecznika 100g* , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3174.02 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 90.92 g; Węglowodany ogółem: 480.95 g; Sól: 8.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.90 g; suma cukrów prostych: 103.84 g; Błonnik pokarmowy: 38.07 g;

**piątek 2024-03-08**

**Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2**

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2) ( <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 ,	Jarzynowa z ziemn350g(1,2,8,13) , filet z morszczuka parowany 100g(4,13) , Kompot z owoców mroż. 250ml* , grejfrut 150g , marchew gotowana 120g (1,2) , Sos pietruszkowy 100g (1,2) , 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, pomidorami i nasionami słonecznika 100g* , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2796.80 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 73.43 g; Węglowodany ogółem: 430.99 g; Sól: 6.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.35 g; suma cukrów prostych: 100.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g;

**piątek 2024-03-08**

**Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3**

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2) ( <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 ,	Jarzynowa z ziemn350g(1,2,8,13) , filet z morszczuka parowany 100g(4,13) , Kompot z owoców mroż. 250ml* , grejfrut 150g , marchew gotowana 120g (1,2) , Sos pietruszkowy 100g (1,2) , 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, pomidorami i nasionami słonecznika 100g* , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2796.80 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 73.43 g; Węglowodany ogółem: 430.99 g; Sól: 6.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.35 g; suma cukrów prostych: 100.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g;

**piątek 2024-03-08**

**Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6**

## Jadłospisy dla oddziałów

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) ,	Jarzynowa z ziemn350g(1,2,8,13) , filet z morszczuka parowany 100g(4,13) , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml* , grejfrut 150g , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), Surówka z kapusty kisz 120g* , Sos	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 , Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g* , Jogurt naturalny 150g ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z kaszą gryczaną,rukolą i soczewicą 100g* (8) , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g* , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2317.63 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 73.23 g; Węglowodany ogółem: 315.99 g; Sól: 8.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.07 g; suma cukrów prostych: 63.94 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g;

piątek 2024-03-08 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Papkowata 12</span>		
kakao 250ml(2) ( <i>MLE</i> ), Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* ( <i>MLE</i> ),	Kompot z owoców mroż. 250ml* , Mięso mielone drobiowe 90g* , Jarzynowa z ziemn350g(1,2,8,13) , marchew gotowana 120g (1,2) , Ziemniaki 200g* (2) ( <i>MLE</i> ),	Jarzynowa z ziemn350g(1,2,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , marchew gotowana 120g (1,2) , Herbata z cukrem 250ml* , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2154.62 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 83.88 g; Węglowodany ogółem: 241.32 g; Sól: 2.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.05 g; suma cukrów prostych: 82.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.70 g;

piątek 2024-03-08 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</span>		
kakao 250ml(2) ( <i>MLE</i> ), Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* ( <i>MLE</i> ),	Kompot z owoców mroż. 250ml* , Mięso mielone drobiowe 90g* , Jarzynowa z ziemn350g(1,2,8,13) , marchew gotowana 120g (1,2) , Ziemniaki 200g* (2) ( <i>MLE</i> ),	Herbata z cukrem 250ml* , Jarzynowa z ziemn350g(1,2,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , marchew gotowana 120g (1,2) , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2154.62 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 83.88 g; Węglowodany ogółem: 241.32 g; Sól: 2.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.05 g; suma cukrów prostych: 82.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.70 g;

piątek 2024-03-08 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</span>		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2) ( <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> ), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13) , chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <i>GLU</i> ),	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) ( <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 , Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g* , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z kaszą gryczaną,rukolą i soczewicą 100g* (8) , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3364.31 kcal; Białko ogółem: 138.33 g; Tłuszcz: 104.75 g; Węglowodany ogółem: 475.50 g; Sól: 12.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.56 g; suma cukrów prostych: 112.74 g; Błonnik pokarmowy: 42.53 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**piątek 2024-03-08**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2**

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2) ( <i>MLE</i> ), kakao 250ml(2) ( <i>MLE</i> ), 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) ( <i>GLU</i> ), Pomidor 50g ,	Jarzynowa z ziemn350g(1,2,8,13) , filet z morszczuka parowany 100g(4,13) , Kompot z owoców mroż. 250ml* , grejfrut 150g , marchew gotowana 120g (1,2) , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), Sos pietruszkowy 100g (1,2) ,	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, pomidorami i nasionami słonecznika 100g* , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z kaszą jęczmienną, pomidorem, rukolą i jajkiem 100g* (1,3) ,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2860.59 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 86.20 g; Węglowodany ogółem: 403.41 g; Sól: 9.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.86 g; suma cukrów prostych: 110.85 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g;

**piątek 2024-03-08**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3**

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) ,	Jarzynowa z ziemn350g(1,2,8,13) , filet z morszczuka parowany 100g(4,13) , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml* , grejfrut 150g , Surówka z kapusty kisz 120g* , Sos	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, pomidorami i nasionami słonecznika 100g* , Jogurt naturalny 150g ,
<b>II Śniadanie:</b> Salátka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą 100g* (8) , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2317.63 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 73.23 g; Węglowodany ogółem: 315.99 g; Sól: 8.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.07 g; suma cukrów prostych: 63.94 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

**Śniadanie  
II Śniadanie**

**Obiad  
Podwieczorek**

**Kolacja  
Posiłek nocny**

**sobota 2024-03-09**

**Jadłospis dla diety: Podstawowa 1**

Herbata 250g , Masło 10g(2) , Ser żółty 40g (2) , szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , ogórek zielony 50g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) (MLE), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (GLU), chleb żytni 1 kromka 35g (1) (GLU),	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13) (MLE), Kotlet mielony 90g*(1,2,3) , Kompot z owoców mroż. 250ml* , gruszka 1 szt. , sałatka z buraków 120g (3,11,13) , ziemniaki 250g(2) (MLE),	Sałatka 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) 70g(1) (GLU), jogurt naturalny 150g(2) ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2426.23 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 64.69 g; Węglowodany ogółem: 377.78 g; Sól: 7.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.94 g; suma cukrów prostych: 109.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.17 g;

**sobota 2024-03-09**

**Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2**

Masło 10g(2) , szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , serek homo waniliowy 60g (2) , Herbata 250g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) (MLE), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (GLU), Pomidor 50g ,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13) (MLE), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13) , Kompot z owoców mroż. 250ml* , jabłko deserowe 1 szt. , buraczki gotowane 120g (1,2) , ziemniaki	Herbata 250g , Masło 10g(2) , szynka farmerska 40g(1,2,11,13) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (GLU), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g* , jogurt naturalny 150g(2) ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2281.28 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 56.32 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; Sól: 6.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.16 g; suma cukrów prostych: 111.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g;

**sobota 2024-03-09**

**Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3**

Masło 10g(2) , szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , serek homo waniliowy 60g (2) , Herbata 250g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) (MLE), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (GLU), Pomidor 50g ,	jabłko deserowe 1 szt. , Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13) (MLE), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13) , Kompot z owoców mroż. 250ml* , buraczki gotowane 120g (1,2) , ziemniaki	Sałatka 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) (GLU), jogurt naturalny 150g(2) ,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2281.28 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 56.32 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; Sól: 6.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.16 g; suma cukrów prostych: 111.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g;

**sobota 2024-03-09**

**Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6**

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2) (MLE), chleb żytni 3 kromki 90g (1) (GLU), Masło 10g(2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1) (GLU), szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , Ser żółty 40g (2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) (GLU), ogórek zielony 50g ,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13) (MLE), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13) , Kompot z owoców mroż. b/c 250ml* , gruszka 1 szt. , sałatka z buraków 120g (3,11,13) , ziemniaki 250g(2) (MLE),	Sałatka z rzodkiewki i salaty zielonej z pestkami dyni 100g* , Masło 10g(2) , chleb żytni 3 kromki 90g (1) (GLU), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) (GLU), szynka farmerska 40g(1,2,11,13) , Herbata b/c 250g , Jogurt naturalny 150g ,
---	--	--



## Jadłospisy dla oddziałów

<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g* ,		<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g* , Woda mineralna 500ml* ,
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2343.74 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 72.18 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; Sól: 9.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.26 g; suma cukrów prostych: 79.24 g; Błonnik pokarmowy: 35.61 g;

<b>sobota 2024-03-09</b>		<b>Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>
--------------------------	--	--

Herbata z cukrem 250ml* , kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml (MLE),	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13) (MLE), Mięso mielone drobiowe 90g* , Kompot z owoców mroż. 250ml* , buraczki gotowane 120g (1,2) , Ziemniaki 200g* (2) (MLE),	Herbata z cukrem 250ml* , Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13) (MLE), Mięso mielone drobiowe 90g* , Ziemniaki 200g* (2) (MLE), brokuly z wody 120 g , jogurt naturalny 150g(2) ,
--	---	---

		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2015.81 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 64.97 g; Węglowodany ogółem: 265.32 g; Sól: 2.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.40 g; suma cukrów prostych: 68.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g;

<b>sobota 2024-03-09</b>		<b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>
--------------------------	--	--

Herbata z cukrem 250ml* , kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml (MLE),	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13) (MLE), Kompot z owoców mroż. 250ml* , Mięso mielone drobiowe 90g* , buraczki gotowane 120g (1,2) , Ziemniaki 200g* (2) (MLE),	Ziemniaki 200g* (2) (MLE), Herbata z cukrem 250ml* , Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13) (MLE), brokuly z wody 120 g , Mięso mielone drobiowe 90g* , jogurt naturalny 150g(2) ,
--	---	---

		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g , Woda mineralna 500ml* ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2015.81 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 64.97 g; Węglowodany ogółem: 265.32 g; Sól: 2.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.40 g; suma cukrów prostych: 68.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g;

<b>sobota 2024-03-09</b>		<b>Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>
--------------------------	--	--

Herbata 250g , Masło 10g(2) , Ser żółty 40g (2) , szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , ogórek zielony 50g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) (MLE), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (GLU), chleb żytni 1 kromka 35g (1) (GLU),	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13) (MLE), Kotlet mielony 90g*(1,2,3) , ziemniaki 250g(2) (MLE), Kompot z owoców mroż. 250ml* , gruszka 1 szt. , salátka z buraków 120g (3,11,13) ,	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) 70g(1) (GLU), Herbata 250g , jogurt naturalny 150g(2) ,
---	---	---

<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g* ,		<b>Posiłek nocny:</b> mus- owsianka 100g , Woda mineralna 500ml* ,
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2657.62 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 76.65 g; Węglowodany ogółem: 392.40 g; Sól: 11.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.83 g; suma cukrów prostych: 120.27 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**sobota 2024-03-09**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2**

Masło 10g(2) , szynka na kartki 40g (1,2,11,13) , serek homo waniliowy 60g (2) , Herbata 250g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Pomidor 50g ,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13) ( <i>MLE</i> ), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13) , Kompot z owoców mroż. 250ml* , jablko deserowe 1 szt. , buraczki gotowane 120g (1,2) , ziemniaki	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) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), jogurt naturalny 150g(2) ,
<b>II Śniadanie:</b> Salátka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> mus- owsianka 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2513.17 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 68.07 g; Węglowodany ogółem: 376.80 g; Sól: 9.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.65 g; suma cukrów prostych: 122.72 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g;

**sobota 2024-03-09**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3**

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) , Ser żółty 40g (2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <i>GLU</i> ), ogórek zielony 50g ,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13) ( <i>MLE</i> ), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13) , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml* , gruszka 1 szt. , salátka z buraków 120g (3,11,13) , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ),	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 , Salátka z rzodkiewki i salaty zielonej z pestkami dyni 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g* ,		<b>Posilek nocny:</b> mus- owsianka 100g , Woda mineralna 500ml* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2343.74 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 72.18 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; Sól: 9.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.26 g; suma cukrów prostych: 79.24 g; Błonnik pokarmowy: 35.61 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

**Śniadanie  
II Śniadanie**

**Obiad  
Podwieczorek**

**Kolacja  
Posiłek nocny**

**niedziela 2024-03-10**

**Jadłospis dla diety: Podstawowa 1**

Ryż na mleku 350 ml\*(2) (*MLE*), 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) 70g(1) (*GLU*), chleb żytni 1 kromka 35g (1) (*GLU*),

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8) , ziemniaki 250g(2) (*MLE*), surówka z kap. pekińskiej 120g , Kompot z owoców mroż. 250ml\* , pomarańcza 1 szt ,

Masło 10g(2) , Herbata z cukrem 250ml\* , Twarożek z koperkiem 60g (2) (*MLE*), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (*GLU*), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) , Salátka z papryki, roszponki z nasionami i słonecznika 100g\* ,

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2739.27 kcal; Białko ogółem: 135.85 g; Tłuszcz: 105.62 g; Węglowodany ogółem: 312.83 g; Sól: 8.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.42 g; suma cukrów prostych: 75.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g;

**niedziela 2024-03-10**

**Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2**

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

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Udko gotowane 1szt 200g , salátka z selera z jabłkiem 120g , Kompot z owoców mroż. 250ml\* , ziemniaki 250g(2) (*MLE*), pomarańcza 1 szt ,

Twarożek z koperkiem 60g (2) (*MLE*), Herbata z cukrem 250ml\* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (*GLU*), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) , Salátka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g\* ,

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2703.45 kcal; Białko ogółem: 140.41 g; Tłuszcz: 104.56 g; Węglowodany ogółem: 302.50 g; Sól: 8.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.59 g; suma cukrów prostych: 79.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.46 g;

**niedziela 2024-03-10**

**Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3**

Ryż na mleku 350 ml\*(2) (*MLE*), Herbata z cukrem 250ml\* , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (*GLU*), 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) (*MLE*), salátka z selera z jabłkiem 120g , Kompot z owoców mroż. 250ml\* , pomarańcza 1 szt ,

Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g\* , Twarożek z koperkiem 60g (2) (*MLE*), Herbata z cukrem 250ml\* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) (*GLU*), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2441.10 kcal; Białko ogółem: 125.82 g; Tłuszcz: 81.63 g; Węglowodany ogółem: 303.24 g; Sól: 7.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.21 g; suma cukrów prostych: 79.42 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g;

**niedziela 2024-03-10**

**Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6**

## Jadłospisy dla oddziałów

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 70g (1) ( <i>GLU</i> ), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8) , Pomidor 50g , serek wiejski 60g (2) ,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Udko gotowane 1szt 200g , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), surówka z kap. pekińskiej 120g , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml* , pomarańcza 1 szt ,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <i>GLU</i> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2) , Salátka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g* , Twarożek z koperkiem 60g (2) ( <i>MLE</i> ), Herbata b/c 250g , Jogurt naturalny 150g ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z makaronem orzo,brokulem,szynką, szpinakiem baby 100g* (1) ,		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , Mus warzywno-owocowy 100g* ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2578.72 kcal; Białko ogółem: 137.83 g; Tłuszcz: 116.52 g; Węglowodany ogółem: 250.91 g; Sól: 9.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.11 g; suma cukrów prostych: 67.20 g; Błonnik pokarmowy: 28.90 g;

<b>niedziela 2024-03-10</b>		<b>Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>
Herbata 250g , Ryż na ml, jajo,masło 350ml ( <i>MLE</i> ),	Kompot z owoców mroż. 250ml* , Mięso mielone drobiowe 90g* , Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , jarzynka gotowana 120g (1,2,13) , Ziemniaki 200g* (2) ( <i>MLE</i> ),	Ziemniaki 200g* (2) ( <i>MLE</i> ), Herbata 250g , Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , jarzynka gotowana 120g (1,2,13) , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus warzywno-owocowy 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2034.15 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 70.77 g; Węglowodany ogółem: 245.84 g; Sól: 2.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.61 g; suma cukrów prostych: 82.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.29 g;

<b>niedziela 2024-03-10</b>		<b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>
Herbata z cukrem 250ml* , Ryż na ml, jajo,masło 350ml ( <i>MLE</i> ),	Kompot z owoców mroż. 250ml* , Mięso mielone drobiowe 90g* , Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Jarzynka gotowana 150g* , Ziemniaki 200g* (2) ( <i>MLE</i> ),	Ziemniaki 200g* (2) ( <i>MLE</i> ), Herbata z cukrem 250ml* , Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Mięso mielone drobiowe 90g* , Jarzynka gotowana 150g* , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus warzywno-owocowy 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1974.15 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 70.95 g; Węglowodany ogółem: 230.62 g; Sól: 4.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.63 g; suma cukrów prostych: 65.03 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g;

<b>niedziela 2024-03-10</b>		<b>Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>
Ryż na mleku 350 ml*(2) ( <i>MLE</i> ), 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) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), chleb żytni 1 kromka 35g (1) ( <i>GLU</i> ),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8) , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), surówka z kap. pekińskiej 120g , Kompot z owoców mroż. 250ml* , pomarańcza 1 szt ,	Salátka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g* , Masło 10g(2) , Herbata z cukrem 250ml* , Twarożek z koperkiem 60g (2) ( <i>MLE</i> ), kajzerka 1szt,chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z makaronem orzo,brokulem,szynką, szpinakiem baby 100g* (1) ,		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2949.57 kcal; Białko ogółem: 143.06 g; Tłuszcz: 118.08 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; Sól: 11.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.57 g; suma cukrów prostych: 86.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.93 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**niedziela 2024-03-10**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2**

Herbata z cukrem 250ml* , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2) , Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8) , Ryż na mleku 350 ml*(2) ( <i>MLE</i> ), serek wiejski 60g (2) , Pomidor 50g ,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Udko gotowane 1szt 200g , salátka z selera z jabłkiem 120g , Kompot z owoców mroż. 250ml* , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), pomarańcza 1 szt ,	Salátka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g* , Twarożek z koperkiem 60g (2) ( <i>MLE</i> ), Herbata z cukrem 250ml* , Masło 10g(2) , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1) ( <i>GLU</i> ), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2) ,
<b>II Śniadanie:</b> Salátka z makaronem orzo, brokulem, szynką, szpinakiem baby 100g* (1) , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2913.75 kcal; Białko ogółem: 147.62 g; Tłuszcz: 117.02 g; Węglowodany ogółem: 315.17 g; Sól: 11.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.74 g; suma cukrów prostych: 89.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g;

**niedziela 2024-03-10**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3**

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 70g (1) ( <i>GLU</i> ), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8) , Pomidor 50g , serek wiejski 60g (2) ,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13) , Udko gotowane 1szt 200g , ziemniaki 250g(2) ( <i>MLE</i> ), surówka z kap. pekińskiej 120g , Kompot z owoców mroż. b/c 250ml* , pomarańcza 1 szt ,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) ( <i>GLU</i> ), chleb żytni 3 kromki 90g (1) ( <i>GLU</i> ), Masło 10g(2) , Twarożek z koperkiem 60g (2) ( <i>MLE</i> ), Herbata b/c 250g , Jogurt naturalny 150g , Salátka z papryki, roszponki z nasionami i słonecznika 100g* ,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z makaronem orzo, brokulem, szynką, szpinakiem baby 100g* (1) ,		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml* , mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2578.72 kcal; Białko ogółem: 137.83 g; Tłuszcz: 116.52 g; Węglowodany ogółem: 250.91 g; Sól: 9.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.11 g; suma cukrów prostych: 67.20 g; Błonnik pokarmowy: 28.90 g;