

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

**Śniadanie  
II Śniadanie**

**Obiad  
Podwieczorek**

**Kolacja  
Posilek nocny**

**poniedziałek 2024-04-15**

**Jadłospis dla diety: Podstawowa 1**

Ryż na mleku 350 ml\*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g\* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1).

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Gulasz wieprzowy z łopatki 160g\*(1), grejfrut 1 szt, Surówka z kapusty czerwonej 120 g\*, Kasza jęczmienna 200 g(1), Kompot z owoców mroż. 250ml\*.

Herbata z cukrem 250ml\*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g\*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g.

**II Śniadanie:** Banan 1 szt.

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2720.55 kcal; Białko ogółem: 122.09 g; Tłuszcz: 77.08 g; Węglowodany ogółem: 391.23 g; Sól: 7.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.34 g; suma cukrów prostych: 138.64 g; Błonnik pokarmowy: 35.09 g;

**poniedziałek 2024-04-15**

**Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2**

Ryż na mleku 350 ml\*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g\* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Serek almette 2szt. 60g (2), pomidor 80g-1 szt.,

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g\* (1,13) , brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml\*, grejfrut 1 szt, Kasza jęczmienna 200 g(1),

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

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2778.13 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 133.00 g; Węglowodany ogółem: 305.12 g; Sól: 8.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 75.02 g; suma cukrów prostych: 98.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g;

**poniedziałek 2024-04-15**

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

Ryż na mleku 350 ml\*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g\* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Serek almette 2szt. 60g (2), pomidor 80g-1 szt.,

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g\* (1,13) , Kompot z owoców mroż. 250ml\*, brokuły z wody 120 g, grejfrut 1 szt, Kasza jęczmienna 200 g(1),

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

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2778.13 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 133.00 g; Węglowodany ogółem: 305.12 g; Sól: 8.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 75.02 g; suma cukrów prostych: 98.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g;

**poniedziałek 2024-04-15**

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

kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Serek almette 2szt. 60g (2), rzodkiewka 50g,

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g\* (1,13) , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml\*, Surówka z kapusty czerwonej 120 g\*, grejfrut 1 szt, Kasza gryczana 200 g.

Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.\* (150g) (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g\*.

**II Śniadanie:** gruszka 1 szt., sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajakiem i szpinakiem baby 100g\* (1,3).

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3158.12 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 145.17 g; Węglowodany ogółem: 376.30 g; Sól: 10.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 73.21 g; suma cukrów prostych: 96.50 g; Błonnik pokarmowy: 46.03 g;

**poniedziałek 2024-04-15**

**Jadłospis dla diety: Papkowata 12**

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

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml\*, Mięso mielone drobiowe 90g\*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13),

Herbata z cukrem 250ml\*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g\*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1855.55 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 66.99 g; Węglowodany ogółem: 218.65 g; Sól: 3.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.76 g; suma cukrów prostych: 74.26 g; Błonnik pokarmowy: 21.46 g;

**poniedziałek 2024-04-15**

**Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14**

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

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml\*, Mięso mielone drobiowe 90g\*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), ziemniaki 250g(2) .

Herbata z cukrem 250ml\*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g\*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), jarzynka gotowana 120g (1,2,13),

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1845.05 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 63.11 g; Węglowodany ogółem: 228.14 g; Sól: 2.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.80 g; suma cukrów prostych: 73.81 g; Błonnik pokarmowy: 24.78 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>poniedziałek 2024-04-15</b>		<b>Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>
Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Gulasz wieprzowy z łopatką 160g*(1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, Surówka z kapusty czerwonej 120 g*, Kasza jęczmienna 200 g(1).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g.
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), Banan 1 szt,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2983.75 kcal; Białko ogółem: 133.15 g; Tłuszcz: 93.67 g; Węglowodany ogółem: 403.94 g; Sól: 10.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.66 g; suma cukrów prostych: 149.35 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g;

<b>poniedziałek 2024-04-15</b>		<b>Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2</b>
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Serek almette 2szt. 60g (2), pomidor 80g-1 szt.,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, Kasza jęczmienna 200 g(1).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*.
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3).		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3041.32 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 149.59 g; Węglowodany ogółem: 317.83 g; Sól: 11.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 78.34 g; suma cukrów prostych: 109.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g;

<b>poniedziałek 2024-04-15</b>		<b>Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3</b>
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Serek almette 2szt. 60g (2), rzodkiewka 50g.	grejfrut 1 szt, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka z kapusty czerwonej 120 g*, Kasza gryczana 200 g.	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*.
<b>II Śniadanie:</b> gruszka 1 szt., sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3).		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3217.72 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 147.16 g; Węglowodany ogółem: 382.46 g; Sól: 11.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 74.39 g; suma cukrów prostych: 100.67 g; Błonnik pokarmowy: 46.03 g;

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka św. 50g, filet pieczony z indyka 40g, ser topiony 2 szt. 34g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka panier. 100g*(1,3,13), ziemniaki 250g(2), Sałatka z selera z rodzynkami 120g* (2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Sałatka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g,
II Śniadanie: kiwi 1szt.,		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2701.90 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 76.82 g; Węglowodany ogółem: 399.35 g; Sól: 8.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.02 g; suma cukrów prostych: 88.03 g; Błonnik pokarmowy: 39.74 g;

<b>wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g, Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 50g(2), pomidor 80g-1 szt.,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), Sos pietruszkowy 100g (1,2), sałata zielona z jogurtem (2) 120g, mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Sałatka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2434.63 kcal; Białko ogółem: 130.69 g; Tłuszcz: 62.63 g; Węglowodany ogółem: 340.48 g; Sól: 6.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.25 g; suma cukrów prostych: 83.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g;

<b>wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g, twaróg krajanka 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, pomidor 80g-1 szt.,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), sałata zielona z jogurtem (2) 120g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Bułka kajzerka 50g (1), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2586.03 kcal; Białko ogółem: 134.99 g; Tłuszcz: 64.66 g; Węglowodany ogółem: 365.23 g; Sól: 7.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.51 g; suma cukrów prostych: 84.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g;

<b>wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka św. 50g, filet pieczony z indyka 40g, twaróg krajanka 50g(2),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), sałata zielona z jogurtem (2) 120g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, mandarynka 2 szt.,	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Sałatka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), kiwi 1szt.,		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2563.68 kcal; Białko ogółem: 134.44 g; Tłuszcz: 72.64 g; Węglowodany ogółem: 352.13 g; Sól: 9.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.26 g; suma cukrów prostych: 78.73 g; Błonnik pokarmowy: 37.61 g;

<b>wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Herbata 250g, Platki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1838.43 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 72.04 g; Węglowodany ogółem: 187.59 g; Sól: 2.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.64 g; suma cukrów prostych: 80.71 g; Błonnik pokarmowy: 20.55 g;

<b>wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
Herbata 250g, Platki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, ziemniaki 250g(2),	Herbata z cukrem 250ml*, Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., brokuły z wody 120 g,
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1961.93 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 69.76 g; Węglowodany ogółem: 226.08 g; Sól: 2.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.48 g; suma cukrów prostych: 80.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g;

<b>wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>		
------------------------------------------------------------------------	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka św. 50g, filet pieczony z indyka 40g , ser topiony 2 szt. 34g (92), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka panier.100g*(1,3,13), ziemniaki 250g(2) , Salátka z selera z rodzynkami 120g* (2), mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Salátka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g,
<b>II Śniadanie:</b> salátka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt., kiwi 1szt.,		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2923.89 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 90.18 g; Węglowodany ogółem: 410.92 g; Sól: 11.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.10 g; suma cukrów prostych: 98.92 g; Błonnik pokarmowy: 41.54 g;

wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Lekkostrawna C2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 50g(2), pomidor 80g-1 szt.,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , salata zielona z jogurtem (2) 120g , Sos pietruszkowy 100g (1,2), mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Bułka kajzerka 50g (1), Salátka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
<b>II Śniadanie:</b> salátka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2808.03 kcal; Białko ogółem: 143.86 g; Tłuszcz: 78.02 g; Węglowodany ogółem: 376.80 g; Sól: 11.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.60 g; suma cukrów prostych: 95.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g;

wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka św. 50g, filet pieczony z indyka 40g , twaróg krajanka 50g(2),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2) , salata zielona z jogurtem (2) 120g , mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Salátka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
<b>II Śniadanie:</b> kiwi 1szt., sok warzywny 300ml 1 szt. , salátka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4),		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2563.68 kcal; Białko ogółem: 134.44 g; Tłuszcz: 72.64 g; Węglowodany ogółem: 352.13 g; Sól: 9.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.26 g; suma cukrów prostych: 78.73 g; Błonnik pokarmowy: 37.61 g;

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 200g (2) 1szt., pomidor 80g-1 szt., Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1).	grochowa z ziem.350ml.(1,2,8,13), jajko 2szt. w sosie chrzanowym 100g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Banan 1 szt.	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rzodkiewki i roszonek z nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g.
II Śniadanie: jabłko deserowe 1 szt. ,		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3463.76 kcal; Białko ogółem: 157.59 g; Tłuszcz: 104.56 g; Węglowodany ogółem: 485.38 g; Sól: 10.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.07 g; suma cukrów prostych: 146.25 g; Błonnik pokarmowy: 45.94 g;

<b>środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 200g (2) 1szt., Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), pomidor 80g-1 szt.,	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt, Klops drobiowy parowany 100g* (1,2,3,8,13).	masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*.
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2699.17 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 80.15 g; Węglowodany ogółem: 380.44 g; Sól: 8.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.59 g; suma cukrów prostych: 118.64 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g;

<b>środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopočka 40g (8), serek wiejski 200g (2) 1szt., Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), pomidor 80g-1 szt.,	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt, Klops drobiowy parowany 100g* (1,2,3,8,13).	masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*.
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2724.37 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 80.47 g; Węglowodany ogółem: 380.20 g; Sól: 8.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.61 g; suma cukrów prostych: 118.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g;

<b>środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 200g (2) 1szt., pomidor 80g-1 szt., kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2).	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, ziemniaki 250g(2) , kiwi 1szt., Klops drobiowy parowany 100g* (1,2,3,8,13).	masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rzodkiewki i roszonek z nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: jabłko deserowe 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt.		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2689.98 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 85.09 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; Sól: 11.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.62 g; suma cukrów prostych: 92.75 g; Błonnik pokarmowy: 40.47 g;

<b>środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Kasza manna na ml, jajko, masło 350ml*, bułka wrocławska 100g (1).	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g.	Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2292.55 kcal; Białko ogółem: 125.18 g; Tłuszcz: 93.27 g; Węglowodany ogółem: 247.02 g; Sól: 3.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.56 g; suma cukrów prostych: 75.48 g; Błonnik pokarmowy: 21.29 g;

<b>środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Kasza manna na ml, jajko, masło 350ml*.	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g.	Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Mięso mielone drobiowe 90g*.
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1918.25 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 90.83 g; Węglowodany ogółem: 163.98 g; Sól: 2.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.07 g; suma cukrów prostych: 73.05 g; Błonnik pokarmowy: 16.61 g;

<b>środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>		
-----------------------------------------------------------------------	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 200g (2) 1szt., pomidor 80g-1 szt., Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1).	grochowa z ziem.350ml.(1,2,8,13), jajko 2szt. w sosie chrzanowym 100g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Banan 1 szt.	kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rzodkiewki i roszonek z nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g.
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. , jabłko deserowe 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3695.15 kcal; Białko ogółem: 169.10 g; Tłuszcz: 116.52 g; Węglowodany ogółem: 499.99 g; Sól: 13.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.97 g; suma cukrów prostych: 157.11 g; Błonnik pokarmowy: 48.18 g;

środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 200g (2) 1szt., Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), pomidor 80g-1 szt.,	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt, Klops drobiowy parowany 100g* (1,2,3,8,13),	masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszoneką, pomidorem i nasionami słonecznika 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]: 2930.56 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 92.11 g; Węglowodany ogółem: 395.06 g; Sól: 12.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.49 g; suma cukrów prostych: 129.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.26 g;

środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 200g (2) 1szt., pomidor 80g-1 szt., kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2),	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, ziemniaki 250g(2) , kiwi 1szt., Klops drobiowy parowany 100g* (1,2,3,8,13),	masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rzodkiewki i roszonek z nasionami słonecznika 100g*,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. , jabłko deserowe 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2689.98 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 85.09 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; Sól: 11.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.62 g; suma cukrów prostych: 92.75 g; Błonnik pokarmowy: 40.47 g;

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

**Śniadanie  
II Śniadanie**

**Obiad  
Podwieczorek**

**Kolacja  
Posiłek nocny**

**czwartek 2024-04-18**

**Jadłospis dla diety: Podstawowa 1**

Platki jęczmienne na mleku 350 ml\*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Ser żółty 50g(2), Herbata z cukrem 250ml\*, chleb żytni 1 kromka 35g (1).

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2) , brukselka z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml\* , jabłko deserowe 1 szt. ,

schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml\* , kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g\* , jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1), Ogórek konserwowy 50g\* (11),

**II Śniadanie:** grejfrut 1 szt.

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2953.54 kcal; Białko ogółem: 146.16 g; Tłuszcz: 97.05 g; Węglowodany ogółem: 381.98 g; Sól: 9.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.09 g; suma cukrów prostych: 99.89 g; Błonnik pokarmowy: 38.70 g;

**czwartek 2024-04-18**

**Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2**

Platki jęczmienne na mleku 350 ml\*(1,2), Herbata z cukrem 250ml\* , masło 10g - 1 szt. (2), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 80g-1 szt.,

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml\* , jabłko deserowe 1 szt. ,

Herbata z cukrem 250ml\* , masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, Bułka kajzerka 50g (1), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g\* , jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2514.27 kcal; Białko ogółem: 131.95 g; Tłuszcz: 85.37 g; Węglowodany ogółem: 306.31 g; Sól: 7.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.43 g; suma cukrów prostych: 75.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g;

**czwartek 2024-04-18**

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

Platki jęczmienne na mleku 350 ml\*(1,2), Herbata z cukrem 250ml\* , masło 10g - 1 szt. (2), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 80g-1 szt.,

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml\* , jabłko deserowe 1 szt. ,

Herbata z cukrem 250ml\* , masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, Bułka kajzerka 50g (1), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g\* , jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2664.27 kcal; Białko ogółem: 136.15 g; Tłuszcz: 87.17 g; Węglowodany ogółem: 331.31 g; Sól: 8.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.28 g; suma cukrów prostych: 76.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.22 g;

**czwartek 2024-04-18**

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

kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Ser żółty 50g(2).

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml\* , Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), jabłko deserowe 1 szt. ,

schab na kartki 40g, Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g\* , jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**II Śniadanie:** sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem rozszponką i pomidorem 100g (1,4), grejfrut 1 szt.

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2857.46 kcal; Białko ogółem: 142.72 g; Tłuszcz: 106.00 g; Węglowodany ogółem: 342.72 g; Sól: 10.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.12 g; suma cukrów prostych: 88.73 g; Błonnik pokarmowy: 39.62 g;

**czwartek 2024-04-18**

**Jadłospis dla diety: Papkowata 12**

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

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml\* , Mięso mielone drobiowe 90g\* , marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,

Herbata z cukrem 250ml\* , Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g\* , marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2147.64 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 262.23 g; Sól: 2.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.82 g; suma cukrów prostych: 59.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g;

**czwartek 2024-04-18**

**Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14**

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

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml\* , Mięso mielone drobiowe 90g\* , marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,

Herbata z cukrem 250ml\* , Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g\* , marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1987.64 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 72.21 g; Węglowodany ogółem: 234.63 g; Sól: 2.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.50 g; suma cukrów prostych: 57.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.80 g;

**czwartek 2024-04-18**

**Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1**

## Jadłospisy dla oddziałów

Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Ser żółty 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2) , brukselka z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1), Ogórek konserwowy 50g* (11).
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem rozszponką i pomidorem 100g (1,4), grejfrut 1 szt.		<b>Posilek nocny:</b> mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3161.54 kcal; Białko ogółem: 154.95 g; Tłuszcz: 108.89 g; Węglowodany ogółem: 393.55 g; Sól: 12.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.96 g; suma cukrów prostych: 110.79 g; Błonnik pokarmowy: 40.50 g;

czwartek 2024-04-18 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Poloźniczy Lekkostrawna C2</span>		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 80g-1 szt.,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
<b>II Śniadanie:</b> sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem rozszponką i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2722.27 kcal; Białko ogółem: 140.74 g; Tłuszcz: 97.21 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; Sól: 10.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.30 g; suma cukrów prostych: 86.54 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g;

czwartek 2024-04-18 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Poloźniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3</span>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Ser żółty 50g(2).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g, jabłko deserowe 1 szt. ,	schab na kartki 40g, Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
<b>II Śniadanie:</b> sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem rozszponką i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. , grejfrut 1 szt.		<b>Posilek nocny:</b> mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2857.46 kcal; Białko ogółem: 142.72 g; Tłuszcz: 106.00 g; Węglowodany ogółem: 342.72 g; Sól: 10.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.12 g; suma cukrów prostych: 88.73 g; Błonnik pokarmowy: 39.62 g;

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml( 1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), miód 2szt. (50g), rzodkiewka 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Krupnik 350ml(1,2,8,13), filet z mintaja smażony 100g (1,2,4,13,8), surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), jogurt owocowy 150g 1szt. (2), Sałatka z rukoli,ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pomidor 50g,
<b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt.		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3576.31 kcal; Białko ogółem: 133.94 g; Tłuszcz: 98.80 g; Węglowodany ogółem: 545.02 g; Sól: 9.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.12 g; suma cukrów prostych: 151.52 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g;

piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), miód 2szt. (50g), serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), kakao 250ml( 1,2), pomidor 80g-1 szt.,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), filet z mintaja parowany 100g* (4), ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml* , pomarańcza 1 szt.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, jogurt owocowy 150g 1szt (2).
		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3035.54 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 81.87 g; Węglowodany ogółem: 457.85 g; Sól: 6.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.51 g; suma cukrów prostych: 116.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g;

piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), miód 2szt. (50g), serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), kakao 250ml( 1,2), pomidor 80g-1 szt.,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), filet z mintaja parowany 100g* (4), marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml* , pomarańcza 1 szt.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), jogurt owocowy 150g 1szt. (2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*.
		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3035.54 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 81.87 g; Węglowodany ogółem: 457.85 g; Sól: 6.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.51 g; suma cukrów prostych: 116.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g;

piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
chleb żytni 90g(1) 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), rzodkiewka 50g, Poledwica sopočka 40g (8), Kakao b/c 250 ml.	Krupnik 350ml(1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , filet z mintaja parowany 100g* (4), Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), pomarańcza 1 szt.	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb razowy 90, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rukoli,ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*.
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokułem 100g* (1), sok warzywny 300ml 1 szt. , kiwi 1szt.		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2815.29 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz: 89.93 g; Węglowodany ogółem: 378.62 g; Sól: 10.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.78 g; suma cukrów prostych: 80.70 g; Błonnik pokarmowy: 41.99 g;

piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
kakao 250ml( 1,2), Ryż na ml, jajo.masło 350ml, bułka wrocławska 100g (1).	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*.	Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, jogurt owocowy 150g 1szt (2).
		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2064.15 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Tłuszcz: 84.80 g; Węglowodany ogółem: 213.71 g; Sól: 3.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.16 g; suma cukrów prostych: 77.92 g; Błonnik pokarmowy: 18.72 g;

piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
kakao 250ml( 1,2), Ryż na ml, jajo.masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, jogurt owocowy 150g 1szt (2).
		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2053.65 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 80.92 g; Węglowodany ogółem: 223.20 g; Sól: 2.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.20 g; suma cukrów prostych: 77.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.04 g;

piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		

## Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml( 1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), rzodkiewka 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Krupnik 350ml(1,2,8,13), filet z mintaja smażony 100g (1,2,4,13,8), surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), jogurt owocowy 150g 1szt. (2), Sałatka z rukoli,ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pomidor 50g.
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokułem 100g* (1), sok warzywny 300ml 1 szt. , Banan 1 szt.		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3765.96 kcal; Białko ogółem: 152.79 g; Tłuszcz: 112.45 g; Węglowodany ogółem: 535.00 g; Sól: 13.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.61 g; suma cukrów prostych: 161.58 g; Błonnik pokarmowy: 42.53 g;

<b>piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Lekkostrawna C2</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), kakao 250ml( 1,2), pomidor 80g-1 szt.,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), filet z mintaja parowany 100g* (4), ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), jogurt owocowy 150g 1szt. (2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*.
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka makaronowa z kalafiozem, 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]: 3199.93 kcal; Białko ogółem: 139.28 g; Tłuszcz: 99.86 g; Węglowodany ogółem: 429.56 g; Sól: 10.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.43 g; suma cukrów prostych: 125.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.87 g;

<b>piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3</b>		
chleb żytni 90g(1) 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), rzodkiewka 50g, Polędwica sopocka 40g (8), kakao bez cukru 250ml (2),	Krupnik 350ml(1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , filet z mintaja parowany 100g* (4), Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), pomarańcza 1 szt.	Kakao b/c 250 ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb razowy 90, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rukoli,ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*.
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokułem 100g* (1), sok warzywny 300ml 1 szt. , kiwi 1szt.		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2920.86 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz: 94.18 g; Węglowodany ogółem: 388.95 g; Sól: 10.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.31 g; suma cukrów prostych: 89.52 g; Błonnik pokarmowy: 42.16 g;

**Dietetyk**

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), papryka świeża 50g., Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), Sos spaghetti 120g+ser 20g (1,2), makaron 200g (1,3), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), gruszka 1 szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*.	masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), połówka wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Sałatka z rzodkiewki, roszponki, pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek kisz 50g.
<b>II Śniadanie:</b> mandarynka 2 szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2612.74 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 87.52 g; Węglowodany ogółem: 349.70 g; Sól: 10.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.85 g; suma cukrów prostych: 104.09 g; Błonnik pokarmowy: 38.20 g;

<b>sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, pomidor 80g-1 szt.,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomidor.340g (1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Banan 1 szt.	masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), połówka wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*.
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2489.49 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 68.17 g; Węglowodany ogółem: 374.56 g; Sól: 6.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.98 g; suma cukrów prostych: 106.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g;

<b>sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, pomidor 80g-1 szt.,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomidor.340g (1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Banan 1 szt.	masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), połówka wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*.
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2489.49 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 68.17 g; Węglowodany ogółem: 374.56 g; Sól: 6.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.98 g; suma cukrów prostych: 106.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g;

<b>sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 90g(1) 3 kromki, masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), papryka świeża 50g., kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2).	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron razowy z sosem mięsno-pomid. 340g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), gruszka 1 szt.,	masło 10g - 1 szt. (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1), połówka wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rzodkiewki, roszponki, pestkami dyni 100g*.
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka z kasza jęczmienną, rukolą, jajkiem, pomidorem 100g* (1,3), mandarynka 2 szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2432.19 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 75.64 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; Sól: 9.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.22 g; suma cukrów prostych: 92.20 g; Błonnik pokarmowy: 46.16 g;

<b>sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Herbata 250g, kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml, sucharki 30g*(1).	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2).	Herbata 250g, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2035.59 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 82.82 g; Węglowodany ogółem: 215.43 g; Sól: 2.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.72 g; suma cukrów prostych: 82.57 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g;

<b>sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
Herbata 250g, kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2).	marchew gotowana 120g (1,2), Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Herbata 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Mięso mielone drobiowe 90g*.
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1915.59 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 80.72 g; Węglowodany ogółem: 194.73 g; Sól: 2.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.48 g; suma cukrów prostych: 81.52 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g;

<b>sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1</b>		
------------------------------------------------------------------------	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), papryka świeża 50g., Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), Sos spaghetti 120g+ser 20g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, makaron 200g (1,3), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), gruszka 1 szt.,	masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rzodkiewki, roszonek, pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek kisz 50g.
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z kasza jęczmienną, rukolą, jajkiem, pomidorem 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt., mandarynka 2 szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2880.34 kcal; Białko ogółem: 123.13 g; Tłuszcz: 102.57 g; Węglowodany ogółem: 370.17 g; Sól: 13.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.31 g; suma cukrów prostych: 119.53 g; Błonnik pokarmowy: 42.10 g;

sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Lekkostrawna C2		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, pomidor 80g-1 szt.,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomidor.340g (1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Banan 1 szt.	masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszonek, pomidorem i pestkami dyni 100g*,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z kasza jęczmienną, rukolą, jajkiem, pomidorem 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2757.09 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 83.22 g; Węglowodany ogółem: 395.03 g; Sól: 9.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.44 g; suma cukrów prostych: 121.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g;

sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 90g(1) 3 kromki, masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), papryka świeża 50g., kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron razowy z sosem mięsno-pomid. 340g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), gruszka 1 szt.,	masło 10g - 1 szt. (2), chleb razowy 90, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rzodkiewki, roszonek, pestkami dyni 100g*,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z kasza jęczmienną, rukolą, jajkiem, pomidorem 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt., mandarynka 2 szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2416.99 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 73.87 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; Sól: 9.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.32 g; suma cukrów prostych: 97.87 g; Błonnik pokarmowy: 46.69 g;

Dietetyk

.....





## Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ser żółty 50g(2), pomidor 80g-1 szt., Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Grysikowa 350ml*(1,8,13), Pieczeń wieprzowa z łopatki 90g, ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pieczeniowy 100g (1),	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), sok warzywny 300ml 1 szt. , kiwi 1szt.,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3465.37 kcal; Białko ogółem: 153.02 g; Tłuszcz: 138.43 g; Węglowodany ogółem: 403.44 g; Sól: 14.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.18 g; suma cukrów prostych: 102.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.93 g;

niedziela 2024-04-21 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2</span>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kielbaska wieprzowa 2szt (1,8), Serek almette 2szt. 60g (2), masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, pomidor 80g-1 szt.,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2),	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g , Herbata z cukrem 250ml*, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3669.13 kcal; Białko ogółem: 155.74 g; Tłuszcz: 177.51 g; Węglowodany ogółem: 360.22 g; Sól: 13.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 88.20 g; suma cukrów prostych: 97.03 g; Błonnik pokarmowy: 29.30 g;

niedziela 2024-04-21 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3</span>		
chleb żytni 90g(1) 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kielbaska wieprzowa 2szt (1,8), Serek almette 2szt. 60g (2), pomidor 80g-1 szt., kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2),	mandarynka 2 szt., Grysikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	chleb razowy 90, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g , Herbata bez cukru 250g, Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), sok warzywny 300ml 1 szt. , kiwi 1szt.,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3631.40 kcal; Białko ogółem: 153.79 g; Tłuszcz: 177.28 g; Węglowodany ogółem: 364.56 g; Sól: 13.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 86.49 g; suma cukrów prostych: 86.05 g; Błonnik pokarmowy: 38.35 g;

Dietetyk

.....