

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-12-16</b> <b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Rukola 15 g  <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Makaron jasny 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica wiśniowa 60 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1980.86 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 51.68 g; Węglowodny przyswajalne: 276.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.96 g; suma cukrów prostych: 37.85 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 14.24 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1986.16 kcal; Sód: 2381.37 mg;		
<b>sobota 2023-12-16</b> <b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Rukola 15 g  <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 100 g , Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2132.31 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 62.89 g; Węglowodny przyswajalne: 293.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.13 g; suma cukrów prostych: 54.80 g; Sól: 9.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2134.61 kcal; Sód: 2438.57 mg;		
<b>sobota 2023-12-16</b> <b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Rukola 15 g  <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Makaron razowy 200 g , Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica wiśniowa 60 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1909.27 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 42.39 g; Węglowodny przyswajalne: 269.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.38 g; suma cukrów prostych: 36.09 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 13.03 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1914.17 kcal; Sód: 2381.65 mg;		
<b>sobota 2023-12-16</b> <b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Rukola 15 g  <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Sałatka jarzynowa * 100 g , Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2290.06 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 66.50 g; Węglowodny przyswajalne: 320.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.12 g; suma cukrów prostych: 57.20 g; Sól: 8.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.06 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2295.36 kcal; Sód: 2817.59 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-12-16</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Rukola 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 100 g , Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2101.31 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 63.29 g; Węglowodny przyswajalne: 286.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.13 g; suma cukrów prostych: 55.10 g; Sól: 8.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2103.61 kcal; Sód: 2438.57 mg;		
<b>niedziela 2023-12-17</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica delikatna 100 g , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1925.08 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 51.99 g; Węglowodny przyswajalne: 257.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.26 g; suma cukrów prostych: 68.73 g; Sól: 5.46 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1929.35 kcal; Sód: 1343.18 mg;		
<b>niedziela 2023-12-17</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1964.22 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 56.90 g; Węglowodny przyswajalne: 253.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.37 g; suma cukrów prostych: 66.39 g; Sól: 7.27 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1965.49 kcal; Sód: 1164.25 mg;		
<b>niedziela 2023-12-17</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb zwykły 50g,margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica delikatna 50 g , Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Wafle ryżowe 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2000.32 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 41.12 g; Węglowodny przyswajalne: 295.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.70 g; suma cukrów prostych: 82.59 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2004.59 kcal; Sód: 1582.35 mg;		

**Jadłospis dla oddziałów**

<b>Oddział: ZOZ Lubliniec</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>niedziela 2023-12-17</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1983.22 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 57.40 g; Węglowodny przyswajalne: 256.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.34 g; suma cukrów prostych: 66.79 g; Sól: 6.71 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1987.49 kcal; Sód: 1543.25 mg;		
<b>niedziela 2023-12-17</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1976.82 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 58.00 g; Węglowodny przyswajalne: 251.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.49 g; suma cukrów prostych: 64.07 g; Sól: 8.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1981.09 kcal; Sód: 2169.95 mg;		
<b>poniedziałek 2023-12-18</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> chałka z posypką 1/4szt 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Ser biały plaster 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2171.19 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 68.81 g; Węglowodny przyswajalne: 283.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.17 g; suma cukrów prostych: 24.42 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2177.49 kcal; Sód: 1560.67 mg;		
<b>poniedziałek 2023-12-18</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Surówka z kapust kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> chałka z posypką 1/4szt 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser biały plaster 100 g ( <b>BIA</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2408.83 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 91.62 g; Węglowodny przyswajalne: 284.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.24 g; suma cukrów prostych: 23.77 g; Sól: 10.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2413.63 kcal; Sód: 2262.36 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-12-18</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Skyr 150 g , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g , Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Brokuły gotowane 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 150g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Ser biały plaster 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor b/skórki 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2064.99 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 46.06 g; Węglowodny przyswajalne: 296.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.97 g; suma cukrów prostych: 20.56 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 21.00 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2072.04 kcal; Sód: 1943.67 mg;		
<b>poniedziałek 2023-12-18</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Surówka z kapust kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> chałka z posypką 1/4szt 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Ser biały plaster 100 g ( <b>BIA</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2377.97 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 92.02 g; Węglowodny przyswajalne: 277.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.24 g; suma cukrów prostych: 24.07 g; Sól: 9.64 g; Błonnik pokarmowy: 34.51 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2382.77 kcal; Sód: 2262.36 mg;		
<b>poniedziałek 2023-12-18</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 150 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Surówka z kapust kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser biały plaster 100 g ( <b>BIA</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2214.44 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 70.66 g; Węglowodny przyswajalne: 286.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.67 g; suma cukrów prostych: 41.17 g; Sól: 8.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2218.11 kcal; Sód: 2162.87 mg;		
<b>wtorek 2023-12-19</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2074.26 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 58.02 g; Węglowodny przyswajalne: 272.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.56 g; suma cukrów prostych: 56.12 g; Sól: 7.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2079.35 kcal; Sód: 2629.65 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2023-12-19</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Kasza jeczm. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z marchewki* 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser topiony . 100 g ( <b>BIA, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2073.72 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 72.15 g; Węglowodny przyswajalne: 258.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.54 g; suma cukrów prostych: 48.33 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2076.59 kcal; Sód: 1056.84 mg;		
<b>wtorek 2023-12-19</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb 25g,margartna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Kasza jeczm. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Marchewka got. 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Wafle ryżowe 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1988.12 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 40.08 g; Węglowodny przyswajalne: 290.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.68 g; suma cukrów prostych: 61.56 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1992.49 kcal; Sód: 2103.84 mg;		
<b>wtorek 2023-12-19</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Kasza jeczm. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z marchewki* 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1937.22 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 52.10 g; Węglowodny przyswajalne: 259.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.38 g; suma cukrów prostych: 50.68 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1941.59 kcal; Sód: 2005.84 mg;		
<b>wtorek 2023-12-19</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Kasza jeczm. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z marchewki* 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1887.22 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 52.00 g; Węglowodny przyswajalne: 249.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.41 g; suma cukrów prostych: 50.58 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1888.59 kcal; Sód: 1626.84 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-20</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor b/skórki 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Jabłko prażone 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2132.77 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 49.20 g; Węglowodny przyswajalne: 325.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.39 g; suma cukrów prostych: 95.38 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.55 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2137.75 kcal; Sód: 1429.14 mg;		
<b>środa 2023-12-20</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Jabłko prażone 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2364.07 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 74.77 g; Węglowodny przyswajalne: 324.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.67 g; suma cukrów prostych: 96.48 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2366.05 kcal; Sód: 756.14 mg;		
<b>środa 2023-12-20</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Jabłko prażone b/c 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), Biskwopty b/c 20 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2009.07 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 37.40 g; Węglowodny przyswajalne: 316.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.76 g; suma cukrów prostych: 93.40 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2014.05 kcal; Sód: 1430.44 mg;		
<b>środa 2023-12-20</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Jabłko prażone 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2142.57 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 49.22 g; Węglowodny przyswajalne: 328.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.42 g; suma cukrów prostych: 96.88 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2147.55 kcal; Sód: 1440.14 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-20</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone b/c 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2060.97 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 49.52 g; Węglowodny przyswajalne: 304.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.50 g; suma cukrów prostych: 93.38 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2062.95 kcal; Sód: 1054.14 mg;		
<b>czwartek 2023-12-21</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szynka konserwowa wp. 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2222.50 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 70.50 g; Węglowodny przyswajalne: 272.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.41 g; suma cukrów prostych: 64.95 g; Sól: 9.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2227.16 kcal; Sód: 2457.68 mg;		
<b>czwartek 2023-12-21</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka konserwowa wp. 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2398.00 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 80.69 g; Węglowodny przyswajalne: 288.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.78 g; suma cukrów prostych: 72.01 g; Sól: 9.43 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2402.26 kcal; Sód: 2042.26 mg;		
<b>czwartek 2023-12-21</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie got w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szynka konserwowa wp. 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1841.85 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 44.55 g; Węglowodny przyswajalne: 259.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.72 g; suma cukrów prostych: 64.57 g; Sól: 8.77 g; Błonnik pokarmowy: 23.44 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1846.51 kcal; Sód: 2348.73 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-12-21</b> <b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix салат 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szyunka konserwowa wp. 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2361.30 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 71.31 g; Węglowodny przyswajalne: 298.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.67 g; suma cukrów prostych: 72.43 g; Sól: 8.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2368.96 kcal; Sód: 2421.46 mg;		
<b>czwartek 2023-12-21</b> <b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix салат 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Szyunka konserwowa wp. 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2375.62 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 89.14 g; Węglowodny przyswajalne: 268.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.83 g; suma cukrów prostych: 64.43 g; Sól: 8.95 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2380.79 kcal; Sód: 2049.01 mg;		
<b>piątek 2023-12-22</b> <b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Pomidor b/skórki 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Ryba pieczona z ziołami 80 g ( <b>RYB</b> ), Marchewka gotowana . 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2061.62 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 51.22 g; Węglowodny przyswajalne: 296.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.64 g; suma cukrów prostych: 58.92 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1978.66 kcal; Sód: 2297.91 mg;		
<b>piątek 2023-12-22</b> <b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Ryba pieczona z ziołami 80 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g masło ekstra 10g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1965.21 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 50.30 g; Węglowodny przyswajalne: 276.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.03 g; suma cukrów prostych: 53.07 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1878.53 kcal; Sód: 1575.89 mg;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-12-22</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Ryba pieczona z ziołami 80 g ( <b>RYB</b> ), Marchewka gotowana . 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata b/c 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g , Biskopki b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica delikatna 50 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt , Wafle ryżowe 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1923.61 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 32.87 g; Węglowodny przyswajalne: 304.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.64 g; suma cukrów prostych: 52.06 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1840.65 kcal; Sód: 2152.71 mg;		
<b>piątek 2023-12-22</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Rzodkiewka 40 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Ryba pieczona z ziołami 80 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zwykły 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1997.41 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 53.36 g; Węglowodny przyswajalne: 277.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.17 g; suma cukrów prostych: 53.64 g; Sól: 6.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.32 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1910.73 kcal; Sód: 1578.04 mg;		
<b>piątek 2023-12-22</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , Rzodkiewka 40 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Ryba pieczona z ziołami 80 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2158.41 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 82.33 g; Węglowodny przyswajalne: 237.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.64 g; suma cukrów prostych: 34.66 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2075.03 kcal; Sód: 1722.94 mg;		

Dietetyk

.....