

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-11-30 Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix салат 20 g , II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Buraczki z jabłkiem . 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2384.92 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 90.28 g; Węglowodny przyswajalne: 271.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.85 g; suma cukrów prostych: 81.26 g; Sól: 10.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2389.19 kcal; Sód: 2939.28 mg;		
czwartek 2023-11-30 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Buraczki z jabłkiem . 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (BIA, GLU), Wędlina ze schabu 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.02 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 70.85 g; Węglowodny przyswajalne: 269.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.59 g; suma cukrów prostych: 83.68 g; Sól: 11.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2205.69 kcal; Sód: 3357.50 mg;		
czwartek 2023-11-30 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie got w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Buraczki z jabłkiem . 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Wędlina ze schabu 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1823.37 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 45.05 g; Węglowodny przyswajalne: 255.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.32 g; suma cukrów prostych: 83.48 g; Sól: 11.32 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1828.04 kcal; Sód: 3251.25 mg;		
czwartek 2023-11-30 Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix салат 20 g , II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Buraczki z jabłkiem . 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (BIA, GLU), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2348.22 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 80.90 g; Węglowodny przyswajalne: 281.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.74 g; suma cukrów prostych: 81.68 g; Sól: 9.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2355.89 kcal; Sód: 3318.48 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-11-30		
Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Buraczki z jabłkiem . 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2302.54 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 98.43 g; Węglowodny przyswajalne: 235.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.90 g; suma cukrów prostych: 52.68 g; Sól: 10.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2307.72 kcal; Sód: 2945.46 mg;		
piątek 2023-12-01		
Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Rzodkiewka 40 g , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 90 g (RYB), Surówka z kapusty białej . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Skyr 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g masło ekstra 10g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2009.24 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 51.67 g; Węglowodny przyswajalne: 278.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.58 g; suma cukrów prostych: 60.39 g; Sól: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.32 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1929.96 kcal; Sód: 1577.90 mg;		
piątek 2023-12-01		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 90 g (RYB), Marchewka gotowana . 150 g (BIA, GLU), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Skyr 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (BIA, GLU), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor b/skórki 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2124.72 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 55.45 g; Węglowodny przyswajalne: 298.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.04 g; suma cukrów prostych: 65.49 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2049.16 kcal; Sód: 2295.15 mg;		
piątek 2023-12-01		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 90 g (RYB), Marchewka gotowana . 150 g (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Skyr 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Połędwica delikatna 50 g , Pomidor b/skórki 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1838.81 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 35.84 g; Węglowodny przyswajalne: 277.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.84 g; suma cukrów prostych: 58.30 g; Sól: 6.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.54 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1763.25 kcal; Sód: 2152.65 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-01		
Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Rzodkiewka 40 g , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 90 g (RYB), Surówka z kapusty białej . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/c 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zwykły 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.23 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 54.76 g; Węglowodny przyswajalne: 278.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.38 g; suma cukrów prostych: 60.38 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.32 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1956.95 kcal; Sód: 1577.90 mg;		
piątek 2023-12-01		
Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Paprykarz 60 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Mix sałat 20 g , Rzodkiewka 40 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 90 g (RYB), Surówka z kapusty białej . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 0 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.23 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 81.02 g; Węglowodny przyswajalne: 243.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.93 g; suma cukrów prostych: 41.52 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2086.25 kcal; Sód: 1936.10 mg;		
sobota 2023-12-02		
Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Paszтет 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.91 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 58.29 g; Węglowodny przyswajalne: 297.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.02 g; suma cukrów prostych: 76.82 g; Sól: 8.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2108.26 kcal; Sód: 2167.23 mg;		
sobota 2023-12-02		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.61 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 61.31 g; Węglowodny przyswajalne: 300.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.79 g; suma cukrów prostych: 75.88 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.35 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2137.96 kcal; Sód: 1842.03 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-02 Dieta: ZOZ ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU, SEZ), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1902.71 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 42.71 g; Węglowodny przyswajalne: 279.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.37 g; suma cukrów prostych: 71.70 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 20.65 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1909.06 kcal; Sód: 2147.03 mg;		
sobota 2023-12-02 Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU), Pasztecik 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2123.91 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 58.79 g; Węglowodny przyswajalne: 300.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.99 g; suma cukrów prostych: 77.22 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2130.26 kcal; Sód: 2546.23 mg;		
sobota 2023-12-02 Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU, SEZ), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1971.51 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 57.49 g; Węglowodny przyswajalne: 269.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.81 g; suma cukrów prostych: 57.90 g; Sól: 8.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1974.86 kcal; Sód: 2169.23 mg;		
niedziela 2023-12-03 Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyunka ogonówka 50 g , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1990.77 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 53.46 g; Węglowodny przyswajalne: 258.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.09 g; suma cukrów prostych: 69.11 g; Sól: 14.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1992.67 kcal; Sód: 4740.67 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-03 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 50 g , Roszponka 20 g II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Szpinak 150 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (BIA, GLU), Ser biały plaster 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1977.75 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 46.84 g; Węglowodny przyswajalne: 267.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.27 g; suma cukrów prostych: 63.70 g; Sól: 11.58 g; Błonnik pokarmowy: 24.70 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1983.37 kcal; Sód: 4221.08 mg;		
niedziela 2023-12-03 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 50 g , Roszponka 20 g II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Szpinak 150 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Ser biały plaster 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1798.85 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 33.79 g; Węglowodny przyswajalne: 254.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.59 g; suma cukrów prostych: 63.50 g; Sól: 11.26 g; Błonnik pokarmowy: 24.00 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1804.47 kcal; Sód: 4221.08 mg;		
niedziela 2023-12-03 Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 50 g , Roszponka 20 g II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1990.77 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 53.46 g; Węglowodny przyswajalne: 258.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.09 g; suma cukrów prostych: 69.11 g; Sól: 14.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1992.67 kcal; Sód: 4740.67 mg;		
niedziela 2023-12-03 Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 50 g , Roszponka 20 g II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1922.87 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 49.76 g; Węglowodny przyswajalne: 251.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.09 g; suma cukrów prostych: 69.41 g; Sól: 13.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1924.77 kcal; Sód: 4740.67 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-04		
Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rzodkiew biała 100 g , Gruszka 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Herbata b/c 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2362.88 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz: 84.95 g; Węglowodny przyswajalne: 307.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.98 g; suma cukrów prostych: 55.70 g; Sól: 11.26 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2364.35 kcal; Sód: 1987.09 mg;		
poniedziałek 2023-12-04		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1999.02 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 55.98 g; Węglowodny przyswajalne: 271.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.87 g; suma cukrów prostych: 43.20 g; Sól: 8.91 g; Błonnik pokarmowy: 21.71 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2003.97 kcal; Sód: 2544.19 mg;		
poniedziałek 2023-12-04		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 0 Por (GLU), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomidor b/skórki 100 g , II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1565.32 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 36.33 g; Węglowodny przyswajalne: 219.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.82 g; suma cukrów prostych: 41.45 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 16.46 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1568.77 kcal; Sód: 1604.69 mg;		
poniedziałek 2023-12-04		
Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rzodkiew biała 100 g , Gruszka 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Herbata b/c 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2362.88 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz: 84.95 g; Węglowodny przyswajalne: 307.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.98 g; suma cukrów prostych: 55.70 g; Sól: 11.26 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2364.35 kcal; Sód: 1987.09 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-04		
Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Herbata b/c 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2388.98 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 83.75 g; Węglowodny przyswajalne: 315.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.58 g; suma cukrów prostych: 65.70 g; Sól: 10.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2390.45 kcal; Sód: 1987.09 mg;		
wtorek 2023-12-05		
Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Jogurt owocowy 150 g (BIA), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb zwykły 50g,margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g , Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g masło ekstra 10g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt , Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2239.48 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 72.50 g; Węglowodny przyswajalne: 280.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.01 g; suma cukrów prostych: 52.15 g; Sól: 6.46 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2241.98 kcal; Sód: 1592.74 mg;		
wtorek 2023-12-05		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Jogurt owocowy 150 g (BIA), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 0 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g , Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA), Biskopty b/c 50 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (BIA, GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor b/skórki 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt , Wafle ryżowe 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2056.60 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 43.64 g; Węglowodny przyswajalne: 308.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.61 g; suma cukrów prostych: 64.14 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 19.16 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2060.60 kcal; Sód: 1764.97 mg;		
wtorek 2023-12-05		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Jogurt owocowy 150 g (BIA), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g , Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor b/skórki 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt , Wafle ryżowe 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.40 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 41.99 g; Węglowodny przyswajalne: 310.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.31 g; suma cukrów prostych: 64.94 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.46 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2063.90 kcal; Sód: 2001.47 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-05		
Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Jogurt owocowy 150 g (BIA), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połudwica wiśniowa 50 g , Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (BIA, GLU), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt , Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.08 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 77.60 g; Węglowodny przyswajalne: 283.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.58 g; suma cukrów prostych: 52.55 g; Sól: 5.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2305.58 kcal; Sód: 1971.74 mg;		
wtorek 2023-12-05		
Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb zwykły 50g,margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połudwica wiśniowa 50 g , Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.28 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 71.98 g; Węglowodny przyswajalne: 236.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.88 g; suma cukrów prostych: 31.33 g; Sól: 6.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2115.78 kcal; Sód: 1592.17 mg;		
środa 2023-12-06		
Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Kielki 10 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 400 ml (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Kielbaska biała pieczona z cebulką 100 g , surówka meksykańska z kukurydzą- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: chałka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.11 kcal; Białko ogółem: 73.98 g; Tłuszcz: 68.58 g; Węglowodny przyswajalne: 267.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.60 g; suma cukrów prostych: 74.53 g; Sól: 10.31 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2035.03 kcal; Sód: 2660.92 mg;		
środa 2023-12-06		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomarańcza 1 szt 200 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: chałka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (BIA, GLU), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.79 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 49.28 g; Węglowodny przyswajalne: 297.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.09 g; suma cukrów prostych: 76.14 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2063.09 kcal; Sód: 1930.11 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-07 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 20g 1 Por (BIA, GLU), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 150 g (BIA, GLU), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Dynia gotowana 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (BIA, GLU), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2183.22 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 70.62 g; Węglowodny przyswajalne: 281.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.62 g; suma cukrów prostych: 70.70 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 21.02 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2191.15 kcal; Sód: 1214.63 mg;		
czwartek 2023-12-07 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 150 g (BIA, GLU), Podudzie got. w sosie koperkowym 1 szt (GLU, SEL, GOR), Dynia gotowana 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Połędwica drobiowa 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1884.67 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 43.32 g; Węglowodny przyswajalne: 282.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.17 g; suma cukrów prostych: 70.70 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 21.02 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1892.60 kcal; Sód: 1108.38 mg;		
czwartek 2023-12-07 Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Sałatka z marchewki i jabłka . 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 350 ml , Chleb zwykły 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2558.88 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 84.75 g; Węglowodny przyswajalne: 322.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.62 g; suma cukrów prostych: 87.91 g; Sól: 8.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2562.76 kcal; Sód: 437.31 mg;		
czwartek 2023-12-07 Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Sałatka z marchewki i jabłka . 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g, masło ekstra 20g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2569.48 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 89.75 g; Węglowodny przyswajalne: 315.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.22 g; suma cukrów prostych: 88.21 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 34.22 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2573.36 kcal; Sód: 437.31 mg;		

Dietetyk

.....