

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-15 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 100 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 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2012.88 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 54.22 g; Węglowodny przyswajalne: 289.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.53 g; suma cukrów prostych: 36.62 g; Sól: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 21.49 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2020.71 kcal; Sód: 2916.34 mg;		
poniedziałek 2024-01-15 Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser topiony . 100 g (BIA, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 100 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: chałka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2077.53 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 68.10 g; Węglowodny przyswajalne: 278.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.62 g; suma cukrów prostych: 34.22 g; Sól: 11.96 g; Błonnik pokarmowy: 24.40 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2081.24 kcal; Sód: 2995.98 mg;		
poniedziałek 2024-01-15 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Brokuły gotowane 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 150g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.33 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 40.35 g; Węglowodny przyswajalne: 317.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.66 g; suma cukrów prostych: 34.10 g; Sól: 8.21 g; Błonnik pokarmowy: 23.49 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2071.91 kcal; Sód: 2998.71 mg;		
poniedziałek 2024-01-15 Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser topiony . 100 g (BIA, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 100 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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2001.10 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 63.42 g; Węglowodny przyswajalne: 271.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.36 g; suma cukrów prostych: 34.53 g; Sól: 11.43 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2004.81 kcal; Sód: 2995.98 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-15		
Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 150 g (BIA), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 100 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA), Połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1762.31 kcal; Białko ogółem: 66.85 g; Tłuszcz: 44.62 g; Węglowodny przyswajalne: 259.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.27 g; suma cukrów prostych: 35.48 g; Sól: 10.21 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1766.40 kcal; Sód: 2844.00 mg;		
wtorek 2024-01-16		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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 miękka1szt 1 Por (GLU), Szyńka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.11 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz: 71.52 g; Węglowodny przyswajalne: 246.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.08 g; suma cukrów prostych: 39.83 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 15.19 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2148.88 kcal; Sód: 1781.16 mg;		
wtorek 2024-01-16		
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 (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2250.07 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 83.64 g; Węglowodny przyswajalne: 241.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.68 g; suma cukrów prostych: 47.93 g; Sól: 7.04 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2250.94 kcal; Sód: 1303.68 mg;		
wtorek 2024-01-16		
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 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie got w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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 miękka1szt 1 Por (GLU), Szyńka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1885.16 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 52.29 g; Węglowodny przyswajalne: 246.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.97 g; suma cukrów prostych: 39.74 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 15.19 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1890.93 kcal; Sód: 1673.56 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-16		
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 (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA), Szyńska drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.40 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 68.42 g; Węglowodny przyswajalne: 232.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.18 g; suma cukrów prostych: 39.68 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.63 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2059.67 kcal; Sód: 666.98 mg;		
wtorek 2024-01-16		
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 (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA), Szyńska drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2109.55 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 68.31 g; Węglowodny przyswajalne: 241.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.27 g; suma cukrów prostych: 48.40 g; Sól: 6.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2111.62 kcal; Sód: 1418.79 mg;		
środa 2024-01-17		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Szyńska ogonówka 50 g , Pomidor b/skórki 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.57 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 56.51 g; Węglowodny przyswajalne: 311.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.40 g; suma cukrów prostych: 78.06 g; Sól: 4.79 g; Błonnik pokarmowy: 19.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2167.29 kcal; Sód: 1319.03 mg;		
środa 2024-01-17		
Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyńska ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 350 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2390.46 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 83.11 g; Węglowodny przyswajalne: 296.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.35 g; suma cukrów prostych: 78.08 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2392.11 kcal; Sód: 790.95 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-17 Dieta: ZOZ ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Szyńka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Biskopki b/c 20 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.57 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 50.94 g; Węglowodny przyswajalne: 326.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.27 g; suma cukrów prostych: 78.27 g; Sól: 4.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.16 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2183.29 kcal; Sód: 1317.68 mg;		
środa 2024-01-17 Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyńka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), 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 margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2094.80 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 51.20 g; Węglowodny przyswajalne: 299.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.25 g; suma cukrów prostych: 80.02 g; Sól: 5.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2062.02 kcal; Sód: 808.53 mg;		
środa 2024-01-17 Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyńka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g (BIA), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), 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 margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2080.20 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 51.10 g; Węglowodny przyswajalne: 295.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.22 g; suma cukrów prostych: 78.52 g; Sól: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2047.42 kcal; Sód: 797.53 mg;		
czwartek 2024-01-18 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Skyr 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 100 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1899.04 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 43.47 g; Węglowodny przyswajalne: 274.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.60 g; suma cukrów prostych: 62.34 g; Sól: 4.70 g; Błonnik pokarmowy: 19.68 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1906.69 kcal; Sód: 1412.00 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-18 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 (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Skyr 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.10 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 60.75 g; Węglowodny przyswajalne: 285.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.47 g; suma cukrów prostych: 61.98 g; Sól: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2167.55 kcal; Sód: 1619.17 mg;		
czwartek 2024-01-18 Dieta: ZOZ ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Skyr 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczmn. perłowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 100 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka 150g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1926.34 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 32.20 g; Węglowodny przyswajalne: 294.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.48 g; suma cukrów prostych: 58.87 g; Sól: 4.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.58 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1935.49 kcal; Sód: 1905.15 mg;		
czwartek 2024-01-18 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 (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Skyr 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2086.67 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 56.07 g; Węglowodny przyswajalne: 278.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.21 g; suma cukrów prostych: 62.29 g; Sól: 7.94 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2091.12 kcal; Sód: 1619.17 mg;		
czwartek 2024-01-18 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 (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Skyr 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Pestki dyni 30 g , Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2019.52 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 48.81 g; Węglowodny przyswajalne: 276.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.03 g; suma cukrów prostych: 65.47 g; Sól: 6.96 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2029.07 kcal; Sód: 1624.57 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-20		
Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wieprzowo-drobiowy 90 g (GLU, JAJ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por , Sałatka śledziowa z burakiem 150 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.04 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 83.34 g; Węglowodny przyswajalne: 267.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.21 g; suma cukrów prostych: 64.77 g; Sól: 8.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2230.59 kcal; Sód: 1666.24 mg;		
niedziela 2024-01-21		
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 (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Dżem 1szt 25 g , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , Biskopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Szyunka pieczona + sos (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica delikatna 50 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2026.39 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 44.04 g; Węglowodny przyswajalne: 295.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.43 g; suma cukrów prostych: 70.59 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2031.38 kcal; Sód: 945.20 mg;		
niedziela 2024-01-21		
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 (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Szyunka pieczona + sos (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1993.41 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 58.80 g; Węglowodny przyswajalne: 257.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.20 g; suma cukrów prostych: 66.55 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1994.68 kcal; Sód: 892.24 mg;		
niedziela 2024-01-21		
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 1 Por (GLU), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Szyunka pieczona + sos (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica delikatna 50 g , Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt , Wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2050.71 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 43.74 g; Węglowodny przyswajalne: 303.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.28 g; suma cukrów prostych: 82.29 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 22.67 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2056.48 kcal; Sód: 1454.19 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-22 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, 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 sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz drobiowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 100 g , 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), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1880.35 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 37.55 g; Węglowodny przyswajalne: 280.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.03 g; suma cukrów prostych: 56.67 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 21.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1884.72 kcal; Sód: 1298.72 mg;		
poniedziałek 2024-01-22 Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą z dodatkiem tofu 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 100 g , 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 (GLU), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.52 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 52.92 g; Węglowodny przyswajalne: 308.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.41 g; suma cukrów prostych: 67.22 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 36.24 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2136.99 kcal; Sód: 1286.13 mg;		
poniedziałek 2024-01-22 Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Gulasz drobiowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 100 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por , Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.47 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 70.25 g; Węglowodny przyswajalne: 275.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.78 g; suma cukrów prostych: 51.94 g; Sól: 6.79 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2193.85 kcal; Sód: 1341.65 mg;		
wtorek 2024-01-23 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Szynka ogonówka 50 g , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Jabłko prażone 150 g , 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 extra 15g, 1 Por (GLU), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.86 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 65.46 g; Węglowodny przyswajalne: 296.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.62 g; suma cukrów prostych: 69.64 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 15.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2213.01 kcal; Sód: 1645.50 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-24		
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 (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por , Jajo 1 szt (JAJ), Papryka świeża . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2472.35 kcal; Białko ogółem: 128.73 g; Tłuszcz: 81.19 g; Węglowodny przyswajalne: 287.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.08 g; suma cukrów prostych: 102.28 g; Sól: 8.69 g; Błonnik pokarmowy: 36.96 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2476.74 kcal; Sód: 2563.87 mg;		
czwartek 2024-01-25		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 g ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2061.21 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 49.43 g; Węglowodny przyswajalne: 295.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.37 g; suma cukrów prostych: 63.00 g; Sól: 6.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.42 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2068.81 kcal; Sód: 2413.53 mg;		
czwartek 2024-01-25		
Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), surówka coleslaw sosem chrzan-150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1997.29 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 57.41 g; Węglowodny przyswajalne: 275.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.53 g; suma cukrów prostych: 65.81 g; Sól: 9.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2001.17 kcal; Sód: 2266.67 mg;		
czwartek 2024-01-25		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 100 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka 150g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2008.48 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 36.65 g; Węglowodny przyswajalne: 311.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.42 g; suma cukrów prostych: 55.73 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.63 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2017.34 kcal; Sód: 2585.71 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-25 Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Paszтет 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), surówka coleslaw sosem chrzan-150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por , Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1974.43 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 58.11 g; Węglowodny przyswajalne: 264.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.56 g; suma cukrów prostych: 65.31 g; Sól: 8.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1980.31 kcal; Sód: 2700.67 mg;		
czwartek 2024-01-25 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 (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 150 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), surówka coleslaw sosem chrzan-150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Pestki dyni 30 g , Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2112.70 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 68.92 g; Węglowodny przyswajalne: 264.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.17 g; suma cukrów prostych: 66.14 g; Sól: 10.30 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2121.30 kcal; Sód: 2516.33 mg;		
piątek 2024-01-26 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Dżem 80 g , Pomidor b/skórki 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA), Biskopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Herbata b/c 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Soczek -1szt 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1990.15 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 44.92 g; Węglowodny przyswajalne: 303.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.53 g; suma cukrów prostych: 81.85 g; Sól: 4.12 g; Błonnik pokarmowy: 19.80 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1995.82 kcal; Sód: 1556.96 mg;		
piątek 2024-01-26 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 (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g (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: Soczek -1szt 200 ml ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1981.09 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 62.09 g; Węglowodny przyswajalne: 262.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.86 g; suma cukrów prostych: 79.46 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 24.00 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1985.56 kcal; Sód: 1331.45 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-28		
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 (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2057.50 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 49.89 g; Węglowodny przyswajalne: 283.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.69 g; suma cukrów prostych: 75.61 g; Sól: 6.33 g; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2062.49 kcal; Sód: 1686.99 mg;		
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , 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 extra15g, 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2100.82 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 62.86 g; Węglowodny przyswajalne: 275.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.24 g; suma cukrów prostych: 45.73 g; Sól: 4.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.50 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2109.10 kcal; Sód: 1377.49 mg;		
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser topiony . 100 g (BIA, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2315.21 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 77.60 g; Węglowodny przyswajalne: 287.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.32 g; suma cukrów prostych: 52.63 g; Sól: 9.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2320.29 kcal; Sód: 1545.64 mg;		
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły gotowane 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 150g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2024.07 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 40.13 g; Węglowodny przyswajalne: 295.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.87 g; suma cukrów prostych: 42.17 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2033.85 kcal; Sód: 1869.24 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser topiony . 100 g (BIA, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por, Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g, Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.36 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 78.30 g; Węglowodny przyswajalne: 277.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.35 g; suma cukrów prostych: 52.14 g; Sól: 9.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2299.44 kcal; Sód: 1979.64 mg;		
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 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 (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g, Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2120.86 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodny przyswajalne: 289.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.85 g; suma cukrów prostych: 53.61 g; Sól: 8.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2125.94 kcal; Sód: 1545.64 mg;		
wtorek 2024-01-30		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Polędwica drobiowa 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g, II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g, Pulpet wp. w sosie pom. 1 Por (BIA, GLU, JAJ), Tarta marchewka 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczerek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g,	Herbata b/c 350 ml, Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Mix sałat 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2069.18 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 54.83 g; Węglowodny przyswajalne: 294.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.98 g; suma cukrów prostych: 73.20 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2041.20 kcal; Sód: 1622.37 mg;		
wtorek 2024-01-30		
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 (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek zielony 100 g, II Śniadanie: Gruszka 150 g,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczerek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g,	Herbata b/c 350 ml, Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.10 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 63.70 g; Węglowodny przyswajalne: 260.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.84 g; suma cukrów prostych: 68.62 g; Sól: 7.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2053.97 kcal; Sód: 1084.94 mg;		

