

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-11-23</b> <b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Krupnik 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2370.86 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 91.28 g; Węglowodny przyswajalne: 261.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.00 g; suma cukrów prostych: 64.67 g; Sól: 10.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2373.46 kcal; Sód: 2589.78 mg;		
<b>czwartek 2023-11-23</b> <b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g , Pomidor b/skórki 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ,	Krupnik 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2308.66 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 78.94 g; Węglowodny przyswajalne: 276.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.53 g; suma cukrów prostych: 73.04 g; Sól: 9.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2314.26 kcal; Sód: 2970.28 mg;		
<b>czwartek 2023-11-23</b> <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g , Pomidor b/skórki 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Krupnik 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Pałaka z kurczaka bez skórki 1 Por ( <b>GLU</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100 g ( <b>GLU</b> ), Polędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mus owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt , Wafle ryżowe 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2109.88 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 46.76 g; Węglowodny przyswajalne: 303.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.34 g; suma cukrów prostych: 73.94 g; Sól: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2115.56 kcal; Sód: 2466.64 mg;		
<b>czwartek 2023-11-23</b> <b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Krupnik 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2271.16 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 78.64 g; Węglowodny przyswajalne: 269.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.50 g; suma cukrów prostych: 65.76 g; Sól: 9.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2276.76 kcal; Sód: 2968.78 mg;		
<b>czwartek 2023-11-23</b> <b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Krupnik 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło 15g 115 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2339.86 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 91.68 g; Węglowodny przyswajalne: 254.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.00 g; suma cukrów prostych: 64.97 g; Sól: 9.52 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2342.46 kcal; Sód: 2589.78 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-11-24</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <i>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Dżem 2szt 50 g, Ogórek zielony 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki . 200 g ( <i>BIA</i> ), Jajo 2szt w sose musztardowym 1 szt ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), Surówka z kapusty czerwonej . 150 g ( <i>SEL, GOR</i> ), Kompot b.c. 350 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 350 ml, Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <i>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Ser biały z ziołami 80 g ( <i>BIA</i> ), Papryka świeża . 100 g ( <i>GOR</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2306.41 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 66.72 g; Węglowodny przyswajalne: 327.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.63 g; suma cukrów prostych: 113.79 g; Sól: 10.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.83 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2308.48 kcal; Sód: 3190.54 mg;		
<b>piątek 2023-11-24</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <i>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Dżem 2szt 50 g, Pomidor b/skórki 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki . 200 g ( <i>BIA</i> ), Ryba gotowana 100 g ( <i>RYB</i> ), Warzywa gotowane 150 g ( <i>BIA, GLU, SEL</i> ), Herbata b/c 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <i>BIA, GLU</i> ), Ser biały z ziołami 80 g ( <i>BIA</i> ), Mix salat 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g, Wafle ryżowe 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2027.75 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 44.55 g; Węglowodny przyswajalne: 317.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.25 g; suma cukrów prostych: 90.96 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1942.50 kcal; Sód: 2062.66 mg;		
<b>piątek 2023-11-24</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Dżem 2szt 50 g, Pomidor b/skórki 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki . 200 g ( <i>BIA</i> ), Ryba gotowana 100 g ( <i>RYB</i> ), Warzywa gotowane 150 g ( <i>BIA, GLU, SEL</i> ), Herbata b/c 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <i>BIA, GLU</i> ), Ser biały z ziołami 80 g ( <i>BIA</i> ), Mix salat 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g, Wafle ryżowe 50 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2020.85 kcal; Białko ogółem: 73.98 g; Tłuszcz: 38.08 g; Węglowodny przyswajalne: 327.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.05 g; suma cukrów prostych: 90.94 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1935.60 kcal; Sód: 2062.66 mg;		
<b>piątek 2023-11-24</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <i>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Dżem 2szt 50 g, Pomidor 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki . 200 g ( <i>BIA</i> ), Jajo 2szt w sose musztardowym 1 szt ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), Surówka z kapusty czerwonej . 150 g ( <i>SEL, GOR</i> ), Herbata b/c 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <i>BIA, GLU</i> ), Ser biały z ziołami 80 g ( <i>BIA</i> ), Papryka świeża . 100 g ( <i>GOR</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g, Wafle ryżowe 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2405.55 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 67.43 g; Węglowodny przyswajalne: 347.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.74 g; suma cukrów prostych: 115.54 g; Sól: 9.76 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2410.62 kcal; Sód: 3566.10 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-11-24</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Ryba gotowana 100 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty czerwonej . 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło 15g 115 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 80 g ( <b>BIA</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2035.53 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 56.50 g; Węglowodny przyswajalne: 281.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.85 g; suma cukrów prostych: 90.69 g; Sól: 6.98 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1946.56 kcal; Sód: 2054.52 mg;		
<b>sobota 2023-11-25</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szyunka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Rukola 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa kalafiorowa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2167.68 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 71.40 g; Węglowodny przyswajalne: 286.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.85 g; suma cukrów prostych: 55.99 g; Sól: 9.53 g; Błonnik pokarmowy: 20.50 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2169.58 kcal; Sód: 2467.19 mg;		
<b>sobota 2023-11-25</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szyunka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Rukola 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa kalafiorowa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Biskopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU</b> ), Polędwica wiśniowa 60 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2006.68 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 53.18 g; Węglowodny przyswajalne: 281.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.90 g; suma cukrów prostych: 38.09 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 11.83 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2011.58 kcal; Sód: 2364.49 mg;		
<b>sobota 2023-11-25</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szyunka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Rukola 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa kalafiorowa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Makaron razowy 200 g , Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Biskopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka dł 150g masło extra 10g 1 Por ( <b>BIA, GLU</b> ), Polędwica wiśniowa 60 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1997.84 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 45.05 g; Węglowodny przyswajalne: 286.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.48 g; suma cukrów prostych: 37.11 g; Sól: 7.93 g; Błonnik pokarmowy: 11.52 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2003.84 kcal; Sód: 2556.97 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-11-25</b> <b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml, Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Rukola 15 g, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g,	Zupa kalafiorowa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Makaron razowy 200 g, Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Biskopci b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml, Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU</b> ), Sałatka jarzynowa * 150 g, Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2299.48 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 73.25 g; Węglowodny przyswajalne: 311.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.39 g; suma cukrów prostych: 56.84 g; Sól: 9.01 g; Błonnik pokarmowy: 19.95 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2304.38 kcal; Sód: 2846.19 mg;		
<b>sobota 2023-11-25</b> <b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml, Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Rukola 15 g, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g,	Zupa kalafiorowa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Makaron razowy 200 g, Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml, Chleb graham 100g masło 15g 115 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 150 g, Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2136.68 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 71.80 g; Węglowodny przyswajalne: 279.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.85 g; suma cukrów prostych: 56.29 g; Sól: 9.03 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2138.58 kcal; Sód: 2467.19 mg;		
<b>niedziela 2023-11-26</b> <b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml, Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2065.03 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 61.03 g; Węglowodny przyswajalne: 271.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.61 g; suma cukrów prostych: 84.16 g; Sól: 11.07 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2066.30 kcal; Sód: 2557.98 mg;		
<b>niedziela 2023-11-26</b> <b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml, Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU</b> ), Polędwica delikatna 50 g, Pomidor 100 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1974.67 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 51.92 g; Węglowodny przyswajalne: 271.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.05 g; suma cukrów prostych: 83.50 g; Sól: 9.74 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1978.94 kcal; Sód: 2926.34 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-11-26</b>		
<b>Dieta: ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU</b> ), Połudwica delikatna 50 g , Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2051.67 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 52.12 g; Węglowodny przyswajalne: 288.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.06 g; suma cukrów prostych: 100.30 g; Sól: 9.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2055.94 kcal; Sód: 2978.34 mg;		
<b>niedziela 2023-11-26</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2084.03 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 61.53 g; Węglowodny przyswajalne: 274.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.58 g; suma cukrów prostych: 84.56 g; Sól: 10.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2088.30 kcal; Sód: 2936.98 mg;		
<b>niedziela 2023-11-26</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2015.67 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 61.17 g; Węglowodny przyswajalne: 257.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.24 g; suma cukrów prostych: 68.35 g; Sól: 10.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2019.94 kcal; Sód: 2982.77 mg;		
<b>poniedziałek 2023-11-27</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), surówka meksykańska z kukurydzą- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> chałka z posypką 1/4szt 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser biały plaster 100 g ( <b>BIA</b> ), Papryka świeża . 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2305.07 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 80.77 g; Węglowodny przyswajalne: 286.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.66 g; suma cukrów prostych: 30.29 g; Sól: 12.11 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2309.82 kcal; Sód: 2488.49 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-11-27</b> <b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Mix салат 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> chałka z posypką 1/4szt 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU</b> ), Ser biały plaster 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2075.29 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 60.70 g; Węglowodny przyswajalne: 276.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.25 g; suma cukrów prostych: 24.58 g; Sól: 7.60 g; Błonnik pokarmowy: 20.66 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2081.54 kcal; Sód: 2173.04 mg;		
<b>poniedziałek 2023-11-27</b> <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Skyr 150 g , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Połudwica wiśniowa 50 g , Mix салат 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Brokuły gotowane 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 150g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Ser biały plaster 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor b/skórki 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1972.09 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 38.10 g; Węglowodny przyswajalne: 290.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.46 g; suma cukrów prostych: 20.91 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 20.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1979.09 kcal; Sód: 2558.74 mg;		
<b>poniedziałek 2023-11-27</b> <b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), surówka meksykańska z kukurydzą- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> chałka z posypką 1/4szt 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło 15g 115 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Ser biały plaster 100 g ( <b>BIA</b> ), Papryka świeża . 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2274.21 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 81.17 g; Węglowodny przyswajalne: 279.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.66 g; suma cukrów prostych: 30.59 g; Sól: 11.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2278.96 kcal; Sód: 2488.49 mg;		
<b>poniedziałek 2023-11-27</b> <b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ryż brązowy 150 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), surówka meksykańska z kukurydzą- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser biały plaster 100 g ( <b>BIA</b> ), Papryka świeża . 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2110.68 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 59.81 g; Węglowodny przyswajalne: 288.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.09 g; suma cukrów prostych: 47.69 g; Sól: 10.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.15 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2114.30 kcal; Sód: 2389.00 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-11-28 <span style="float: right;">Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</span>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałatka z marchewki i jabłka . 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser topiony . 100 g ( <b>BIA, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2198.87 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 70.16 g; Węglowodny przyswajalne: 280.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; suma cukrów prostych: 58.27 g; Sól: 9.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2203.34 kcal; Sód: 2050.69 mg;		
wtorek 2023-11-28 <span style="float: right;">Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</span>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Kasza pęczak 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałatka z marchewki i jabłka . 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU</b> ), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2040.57 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 53.35 g; Węglowodny przyswajalne: 274.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.22 g; suma cukrów prostych: 67.77 g; Sól: 9.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2045.79 kcal; Sód: 3395.24 mg;		
wtorek 2023-11-28 <span style="float: right;">Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</span>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb 25g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Kasza pęczak 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Marchewka got. 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Wafle ryżowe 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2009.16 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 40.04 g; Węglowodny przyswajalne: 295.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.67 g; suma cukrów prostych: 61.63 g; Sól: 9.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2014.38 kcal; Sód: 3315.47 mg;		
wtorek 2023-11-28 <span style="float: right;">Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</span>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałatka z marchewki i jabłka . 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU</b> ), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2062.37 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 50.11 g; Węglowodny przyswajalne: 281.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.25 g; suma cukrów prostych: 60.62 g; Sól: 8.64 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2068.34 kcal; Sód: 2999.69 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2023-11-28</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałatka z marchewki i jabłka . 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło 15g 115 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Ser topiony . 100 g ( <b>BIA, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2167.87 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 70.56 g; Węglowodny przyswajalne: 273.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; suma cukrów prostych: 58.57 g; Sól: 9.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.67 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2172.34 kcal; Sód: 2050.69 mg;		
<b>środa 2023-11-29</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szyńka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Koktajl truskawkowy 200 ml ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2271.23 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz: 75.00 g; Węglowodny przyswajalne: 304.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.01 g; suma cukrów prostych: 79.25 g; Sól: 4.72 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2273.21 kcal; Sód: 346.18 mg;		
<b>środa 2023-11-29</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szyńka ogonówka 50 g , Pomidor b/skórki 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Koktajl truskawkowy 200 ml ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU</b> ), Połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2038.37 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 49.38 g; Węglowodny przyswajalne: 305.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.73 g; suma cukrów prostych: 78.29 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2043.35 kcal; Sód: 1019.54 mg;		
<b>środa 2023-11-29</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Jogurt naturalny . 149 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szyńka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Koktajl truskawkowy 200 ml ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1780.49 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 35.91 g; Węglowodny przyswajalne: 274.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.02 g; suma cukrów prostych: 78.44 g; Sól: 4.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1783.97 kcal; Sód: 877.04 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-11-29</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Koktajl truskawkowy 200 ml ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>BIA, GLU</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mix салат 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2038.37 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 49.38 g; Węglowodny przyswajalne: 305.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.73 g; suma cukrów prostych: 78.29 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2043.35 kcal; Sód: 1019.54 mg;		
<b>środa 2023-11-29</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Koktajl truskawkowy 200 ml ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło 15g 115 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mix салат 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1988.37 kcal; Białko ogółem: 77.57 g; Tłuszcz: 49.28 g; Węglowodny przyswajalne: 295.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.76 g; suma cukrów prostych: 78.19 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1990.35 kcal; Sód: 640.54 mg;		

Dietetyk

.....