

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-12</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 dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU</b> ), Dżem 80 g , Pomidor b/skórki 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Biskwopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , 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 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Wafle ryżowe 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2065.15 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 45.32 g; Węglowodny przyswajalne: 318.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.59 g; suma cukrów prostych: 96.65 g; Sól: 4.27 g; Błonnik pokarmowy: 24.20 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2070.82 kcal; Sód: 1616.96 mg;		
<b>piątek 2024-01-12</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty z papryką 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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 350 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2068.15 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 61.47 g; Węglowodny przyswajalne: 281.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.99 g; suma cukrów prostych: 99.04 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2072.62 kcal; Sód: 1045.37 mg;		
<b>piątek 2024-01-12</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Dżem 80 g , Pomidor b/skórki 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , 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 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Wafle ryżowe 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2007.45 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 37.67 g; Węglowodny przyswajalne: 321.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.70 g; suma cukrów prostych: 96.29 g; Sól: 4.26 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2013.12 kcal; Sód: 1615.61 mg;		
<b>piątek 2024-01-12</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty z papryką 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Herbata b/c 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , Biskwopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2103.87 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 58.14 g; Węglowodny przyswajalne: 295.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.30 g; suma cukrów prostych: 99.78 g; Sól: 4.56 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2108.34 kcal; Sód: 1045.37 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-12</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty z papryką 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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 margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2233.96 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 84.59 g; Węglowodny przyswajalne: 254.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.72 g; suma cukrów prostych: 72.29 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2242.23 kcal; Sód: 2083.63 mg;		
<b>sobota 2024-01-13</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2028.18 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 51.90 g; Węglowodny przyswajalne: 287.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.83 g; suma cukrów prostych: 69.59 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2036.46 kcal; Sód: 1745.06 mg;		
<b>sobota 2024-01-13</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Paprykarz 80 g ( <b>BIA, GLU, SEL, RYB, GOR</b> ), 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]: 2039.91 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 54.72 g; Węglowodny przyswajalne: 285.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.68 g; suma cukrów prostych: 75.36 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2043.69 kcal; Sód: 2098.76 mg;		
<b>sobota 2024-01-13</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2028.18 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 51.90 g; Węglowodny przyswajalne: 287.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.83 g; suma cukrów prostych: 69.59 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2036.46 kcal; Sód: 1745.06 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-13</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot . b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Paprykarz 80 g ( <b>BIA, GLU, SEL, RYB, GOR</b> ), 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]: 2039.91 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 54.72 g; Węglowodny przyswajalne: 285.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.68 g; suma cukrów prostych: 75.36 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2043.69 kcal; Sód: 2098.76 mg;		
<b>sobota 2024-01-13</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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]: 1922.89 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 47.16 g; Węglowodny przyswajalne: 264.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.45 g; suma cukrów prostych: 69.07 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1926.04 kcal; Sód: 2087.56 mg;		
<b>niedziela 2024-01-14</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Maślanka 250 ml , Biszkoty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica delikatna 50 g , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1956.15 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 42.24 g; Węglowodny przyswajalne: 278.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.94 g; suma cukrów prostych: 67.72 g; Sól: 4.65 g; Błonnik pokarmowy: 17.53 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1960.42 kcal; Sód: 984.44 mg;		
<b>niedziela 2024-01-14</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot . b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2006.48 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 49.51 g; Węglowodny przyswajalne: 278.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.15 g; suma cukrów prostych: 78.71 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2007.75 kcal; Sód: 738.44 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-14</b> <b>Dieta: ZOZ ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica delikatna 50 g , Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1 szt 1 szt , Wafle ryżowe 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1995.78 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 30.35 g; Węglowodny przyswajalne: 309.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.36 g; suma cukrów prostych: 90.20 g; Sól: 4.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2001.55 kcal; Sód: 1200.79 mg;		
<b>niedziela 2024-01-14</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 1 szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1 szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1929.91 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 44.83 g; Węglowodny przyswajalne: 271.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.89 g; suma cukrów prostych: 79.01 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1931.18 kcal; Sód: 738.44 mg;		
<b>niedziela 2024-01-14</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 1 szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1 szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1945.06 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 44.86 g; Węglowodny przyswajalne: 274.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.89 g; suma cukrów prostych: 79.01 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1946.33 kcal; Sód: 738.44 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU</b> ), Pasta warzywna z tofu 1 szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1 szt 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 100 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 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1 szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser topiony . 100 g ( <b>BIA, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 100 g , Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> chałka z posypką 1/4szt 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml, Chleb zw.100g 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> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Dieta: ZOZ ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szyunka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser topiony . 100 g ( <b>BIA, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 100 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 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 150 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 100 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 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: ZOZ Lubliniec</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>wtorek 2024-01-16</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 dl 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, 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 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szyнка z indyka 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</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]: 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;		
<b>wtorek 2024-01-16</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szyнка z indyka 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</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]: 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;		
<b>wtorek 2024-01-16</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie got w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, 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 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szyнка z indyka 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</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]: 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;		
<b>wtorek 2024-01-16</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Szyнка z indyka 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</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]: 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;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-16</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Szyńka z indyka 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</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]: 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;		
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szyńka ogonówka 50 g , Pomidor b/skórki 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szyńka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szyńka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), Biskopki b/c 20 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Koktajl truskawkowy b/c 150 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 margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g ( <b>BIA</b> ), Koktajl truskawkowy b/c 150 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 margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>czwartek 2024-01-18</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 dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Skyr 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Gulasz z szynki wp 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 100 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Skyr 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Skyr 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Gulasz z szynki wp 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 100 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka 150g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1 szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>czwartek 2024-01-18</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 1 szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Humus 1 szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Skyr 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1 szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>czwartek 2024-01-18</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 1 szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1 szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Skyr 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Pestki dyni 30 g , Mus owocowy z twarogiem 1 szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1 szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Dżem 80 g , Pomidor b/skórki 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 90 g ( <b>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 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2006.14 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 45.02 g; Węglowodny przyswajalne: 297.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.26 g; suma cukrów prostych: 111.14 g; Sól: 5.38 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2011.25 kcal; Sód: 1634.11 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w sosie chrzanowym 1 szt ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, 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 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2261.11 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 64.60 g; Węglowodny przyswajalne: 311.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.99 g; suma cukrów prostych: 113.29 g; Sól: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2263.82 kcal; Sód: 1716.29 mg;		
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Jogurt naturalny . 150 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> ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 90 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 350 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Wafle ryżowe 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2126.94 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 44.49 g; Węglowodny przyswajalne: 324.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.68 g; suma cukrów prostych: 111.15 g; Sól: 5.07 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2132.05 kcal; Sód: 1632.76 mg;		
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w sosie chrzanowym 1 szt ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, 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 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2280.11 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 65.10 g; Węglowodny przyswajalne: 314.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.96 g; suma cukrów prostych: 113.69 g; Sól: 6.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2285.82 kcal; Sód: 2095.29 mg;		
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 90 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1880.57 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 49.18 g; Węglowodny przyswajalne: 247.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.75 g; suma cukrów prostych: 68.19 g; Sól: 7.45 g; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1882.68 kcal; Sód: 2155.54 mg;		
<b>sobota 2024-01-20</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szyńka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wieprzowo-drobiowy 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Biskopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2238.39 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 58.97 g; Węglowodny przyswajalne: 314.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.32 g; suma cukrów prostych: 62.00 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 20.97 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2245.59 kcal; Sód: 1746.69 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-20</b> <b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Sałatka śledziowa z burakiem 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ</b> ), 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]: 2326.21 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 72.33 g; Węglowodny przyswajalne: 304.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.92 g; suma cukrów prostych: 57.32 g; Sól: 8.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2328.61 kcal; Sód: 1493.51 mg;		
<b>sobota 2024-01-20</b> <b>Dieta: ZOZ ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</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 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2107.02 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 47.55 g; Węglowodny przyswajalne: 300.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.10 g; suma cukrów prostych: 61.65 g; Sól: 4.17 g; Błonnik pokarmowy: 20.30 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2113.52 kcal; Sód: 1271.52 mg;		
<b>sobota 2024-01-20</b> <b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wieprzowo-drobiowy 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</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 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Sałatka śledziowa z burakiem 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ</b> ), 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]: 2338.64 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 74.54 g; Węglowodny przyswajalne: 311.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.19 g; suma cukrów prostych: 58.25 g; Sól: 8.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2344.34 kcal; Sód: 2105.41 mg;		
<b>sobota 2024-01-20</b> <b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wieprzowo-drobiowy 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Sałatka śledziowa z burakiem 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ</b> ), 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]: 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;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Dżem 1szt 25 g , Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Biskopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Szynteł pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica delikatna 50 g , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Szynteł pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1993.41 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 58.80 g; Węglowodny przyswajalne: 297.22 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;		
<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Szynteł pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica delikatna 50 g , Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt , Wafle ryżowe 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Szynteł pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1916.84 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 54.12 g; Węglowodny przyswajalne: 250.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.94 g; suma cukrów prostych: 66.86 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1918.11 kcal; Sód: 892.24 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-21		Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix салат 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1906.04 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 54.06 g; Węglowodny przyswajalne: 248.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.92 g; suma cukrów prostych: 65.56 g; Sól: 6.06 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1907.31 kcal; Sód: 882.04 mg;		

Dietetyk

.....