

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: ZOZ Lubliniec</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>sobota 2023-12-23</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 długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Połędwica 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 owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</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]: 2127.36 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz: 56.93 g; Węglowodny przyswajalne: 316.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.26 g; suma cukrów prostych: 98.66 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2135.01 kcal; Sód: 1542.78 mg;		
<b>sobota 2023-12-23</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> ), Połędwica 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 owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Paszтет 1szt 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, 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]: 2085.66 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 53.76 g; Węglowodny przyswajalne: 308.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.55 g; suma cukrów prostych: 100.15 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2088.81 kcal; Sód: 1725.48 mg;		
<b>sobota 2023-12-23</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 długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Połędwica 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 owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Połędwica wiśniowa 50 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]: 2018.16 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 44.91 g; Węglowodny przyswajalne: 308.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.01 g; suma cukrów prostych: 94.59 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2025.81 kcal; Sód: 1846.43 mg;		
<b>sobota 2023-12-23</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> ), Połędwica 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 owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Paszтет 1szt 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, 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]: 2104.66 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 54.26 g; Węglowodny przyswajalne: 311.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.52 g; suma cukrów prostych: 100.55 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2110.81 kcal; Sód: 2104.48 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-12-23</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> ), Połudwica sopocka 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, 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> 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> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</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]: 1827.39 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 45.21 g; Węglowodny przyswajalne: 265.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.25 g; suma cukrów prostych: 66.29 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1830.54 kcal; Sód: 1782.56 mg;		
<b>niedziela 2023-12-24</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU</b> ), Dżem 80 g , Pomidor b/skórki 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Pasta warzywna 1szt (ł) 1 szt , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewka gotowana . 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2171.33 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 39.06 g; Węglowodny przyswajalne: 347.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.04 g; suma cukrów prostych: 106.62 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2177.83 kcal; Sód: 2602.76 mg;		
<b>niedziela 2023-12-24</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 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> Mandarynka 150 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Pasta warzywna 1szt (ł) 1 szt , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kostka rybna z łososiem 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Kapusta z grochem . 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR, ZIA, ŁUB</b> ), Makówka 100 g ( <b>BIA, GLU, MLE, ORZ</b> ), Kompot b.c. 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2393.83 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 45.45 g; Węglowodny przyswajalne: 377.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.65 g; suma cukrów prostych: 104.84 g; Sól: 8.96 g; Błonnik pokarmowy: 43.80 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2399.91 kcal; Sód: 2269.02 mg;		
<b>niedziela 2023-12-24</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Pasta warzywna 1szt (ł) 1 szt , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewka gotowana . 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2112.13 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 32.59 g; Węglowodny przyswajalne: 347.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.53 g; suma cukrów prostych: 106.53 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2118.63 kcal; Sód: 2601.41 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-24</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 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> Mandarynka 150 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kostka rybna z łososiem 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Kapusta z grochem . 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR, ZIA, ŁUB</b> ), Makówka 100 g ( <b>BIA, GLU, MLE, ORZ</b> ), Kompot b.c. 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2393.83 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 45.45 g; Węglowodny przyswajalne: 377.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.65 g; suma cukrów prostych: 104.84 g; Sól: 8.96 g; Błonnik pokarmowy: 43.80 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2399.91 kcal; Sód: 2269.02 mg;		
<b>niedziela 2023-12-24</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser biały plaster 80 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewka gotowana . 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2053.93 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 40.03 g; Węglowodny przyswajalne: 310.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.09 g; suma cukrów prostych: 75.01 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.16 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2058.93 kcal; Sód: 2460.26 mg;		
<b>poniedziałek 2023-12-25</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> ), Szynka ogonówka 50 g , Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Schab pieczony +sos 90/100 190 g ( <b>GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Szpinak 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szynka konserwowa wp. 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2124.48 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 61.99 g; Węglowodny przyswajalne: 268.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.80 g; suma cukrów prostych: 51.08 g; Sól: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 20.67 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2130.97 kcal; Sód: 2928.94 mg;		
<b>poniedziałek 2023-12-25</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , 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> ), Szynka ogonówka 50 g , Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Schab pieczony +sos 90/100 190 g ( <b>GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</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> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Sałatka śledziowa z burakiem 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2458.25 kcal; Białko ogółem: 123.77 g; Tłuszcz: 88.01 g; Węglowodny przyswajalne: 277.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.09 g; suma cukrów prostych: 79.49 g; Sól: 12.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.75 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2459.52 kcal; Sód: 3606.03 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-12-25</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZOZ ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b></span>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szyunka ogonówka 50 g, Roszponka 20 g, <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Schab pieczony +sos 90/100 190 g ( <b>GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Szpinak 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot .b.c. 350 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt,	Herbata b/c 350 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szyunka konserwowa wp. 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1951.08 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 49.04 g; Węglowodny przyswajalne: 256.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.78 g; suma cukrów prostych: 40.90 g; Sól: 8.52 g; Błonnik pokarmowy: 18.97 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1957.57 kcal; Sód: 2926.24 mg;		
<b>poniedziałek 2023-12-25</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b></span>		
Maślanka 1szt 1 szt, 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> ), Szyunka ogonówka 50 g, Roszponka 20 g, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Schab pieczony +sos 90/100 190 g ( <b>GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</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> Sok pomidorowy 1szt 1 szt,	Herbata b/c 350 ml, Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Sałatka śledziowa z burakiem 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ</b> ), Sałata zielona 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2417.15 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 80.87 g; Węglowodny przyswajalne: 293.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.21 g; suma cukrów prostych: 90.56 g; Sól: 12.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2418.42 kcal; Sód: 3609.63 mg;		
<b>poniedziałek 2023-12-25</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b></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>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szyunka ogonówka 50 g, Roszponka 20 g, <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g,	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Schab pieczony +sos 90/100 190 g ( <b>GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</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> Sok pomidorowy 1szt 1 szt,	Herbata b/c 350 ml, Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Sałatka śledziowa z burakiem 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ</b> ), Sałata zielona 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2255.90 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 85.87 g; Węglowodny przyswajalne: 250.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.18 g; suma cukrów prostych: 56.20 g; Sól: 11.74 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2257.17 kcal; Sód: 3304.68 mg;		
<b>wtorek 2023-12-26</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b></span>		
Jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml, Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU</b> ), Połędwica wiśniowa 50 g, Sałata zielona 20 g, <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot .b.c. 350 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Biszkopty b/c 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml, Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Mix sałat 20 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]: 2360.48 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 57.33 g; Węglowodny przyswajalne: 348.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.32 g; suma cukrów prostych: 61.94 g; Sól: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 22.53 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2367.68 kcal; Sód: 2433.26 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2023-12-26</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb zwykły 50g,margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g , Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb zw. 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt , Wafle ryżowe 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2118.48 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 59.79 g; Węglowodny przyswajalne: 279.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.08 g; suma cukrów prostych: 62.21 g; Sól: 9.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2121.18 kcal; Sód: 2615.41 mg;		
<b>wtorek 2023-12-26</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g , Salata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Mix sałat 20 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]: 2113.28 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 48.60 g; Węglowodny przyswajalne: 312.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.87 g; suma cukrów prostych: 61.10 g; Sól: 7.40 g; Błonnik pokarmowy: 21.78 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2120.48 kcal; Sód: 2431.91 mg;		
<b>wtorek 2023-12-26</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Jogurt owocowy 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> ), Polędwica wiśniowa 50 g , Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt , Wafle ryżowe 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2143.68 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 60.87 g; Węglowodny przyswajalne: 282.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.86 g; suma cukrów prostych: 62.70 g; Sól: 9.15 g; Błonnik pokarmowy: 26.08 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2149.38 kcal; Sód: 2995.76 mg;		
<b>wtorek 2023-12-26</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,margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g , Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Skyr 150 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1992.28 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 59.27 g; Węglowodny przyswajalne: 235.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.95 g; suma cukrów prostych: 41.39 g; Sól: 9.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.42 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1994.98 kcal; Sód: 2614.84 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-27</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), 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> ), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor b/skórki 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Jabłko prażone 100 g , 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 długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2137.66 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 58.12 g; Węglowodny przyswajalne: 303.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.04 g; suma cukrów prostych: 73.52 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.63 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2143.81 kcal; Sód: 1610.20 mg;		
<b>środa 2023-12-27</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</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 ogonówka 50 g , Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Jabłko prażone 100 g , 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 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2239.66 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 75.68 g; Węglowodny przyswajalne: 293.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.30 g; suma cukrów prostych: 68.37 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 22.38 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2241.31 kcal; Sód: 785.20 mg;		
<b>środa 2023-12-27</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</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 ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Jabłko prażone b/c 100 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), Biskopty b/c 20 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2083.13 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 46.41 g; Węglowodny przyswajalne: 310.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.46 g; suma cukrów prostych: 72.37 g; Sól: 5.56 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2089.28 kcal; Sód: 1610.17 mg;		
<b>środa 2023-12-27</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</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 ogonówka 50 g , Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Jabłko prażone 100 g , 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 długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2089.96 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 57.49 g; Węglowodny przyswajalne: 293.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.05 g; suma cukrów prostych: 65.49 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 21.38 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2094.61 kcal; Sód: 1469.20 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-27</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</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 ogonówka 50 g , Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone b/c 100 g , 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 graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2014.03 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 57.63 g; Węglowodny przyswajalne: 272.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.10 g; suma cukrów prostych: 62.63 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2015.68 kcal; Sód: 1081.87 mg;		
<b>czwartek 2023-12-28</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , 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> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> chalka z posypką 1/4szt 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2003.93 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 56.50 g; Węglowodny przyswajalne: 274.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.64 g; suma cukrów prostych: 27.99 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2011.13 kcal; Sód: 2665.56 mg;		
<b>czwartek 2023-12-28</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Surówka z kapustą kiszonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> chalka z posypką 1/4szt 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2207.17 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 78.75 g; Węglowodny przyswajalne: 268.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.70 g; suma cukrów prostych: 25.17 g; Sól: 12.46 g; Błonnik pokarmowy: 35.32 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2211.37 kcal; Sód: 3229.15 mg;		
<b>czwartek 2023-12-28</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Skyr 150 g , Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g , Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Brokuły gotowane 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</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> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</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]: 1961.23 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 33.99 g; Węglowodny przyswajalne: 301.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.52 g; suma cukrów prostych: 24.33 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 23.06 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1969.18 kcal; Sód: 3048.56 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-12-28</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Surówka z kapustą kiszoną 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> chałka z posypką 1/4szt 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2176.31 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 79.15 g; Węglowodny przyswajalne: 261.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.70 g; suma cukrów prostych: 25.47 g; Sól: 11.96 g; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2180.51 kcal; Sód: 3229.15 mg;		
<b>czwartek 2023-12-28</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ryż brązowy 150 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Surówka z kapustą kiszoną 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1937.78 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 57.40 g; Węglowodny przyswajalne: 256.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.07 g; suma cukrów prostych: 27.77 g; Sól: 11.10 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1940.85 kcal; Sód: 3069.66 mg;		
<b>piątek 2023-12-29</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> Banan 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Dorsz z pieca koperkiem 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 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 długa 100g, masło extra15g, 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]: 2111.43 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 44.67 g; Węglowodny przyswajalne: 336.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.83 g; suma cukrów prostych: 116.64 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2117.40 kcal; Sód: 1930.31 mg;		
<b>piątek 2023-12-29</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> Banan 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Jajo 2szt w sose musztardowym 1 szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 g , 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 ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2439.60 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 78.91 g; Węglowodny przyswajalne: 335.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.10 g; suma cukrów prostych: 124.77 g; Sól: 10.21 g; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2441.67 kcal; Sód: 2649.06 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-12-29</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> ), Dżem 80 g, Pomidor b/skórki 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Dorsz z pieca koperkiem 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 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 miękka 1 szt 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]: 2107.33 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 31.90 g; Węglowodny przyswajalne: 360.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.99 g; suma cukrów prostych: 116.64 g; Sól: 5.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2113.30 kcal; Sód: 1927.61 mg;		
<b>piątek 2023-12-29</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> ), Dżem 80 g, Pomidor 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Jajo 2szt w sose musztardowym 1 szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 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 długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2458.09 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 79.41 g; Węglowodny przyswajalne: 338.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.07 g; suma cukrów prostych: 125.16 g; Sól: 9.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2463.16 kcal; Sód: 3028.06 mg;		
<b>piątek 2023-12-29</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> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Dorsz z pieca koperkiem 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 g, 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 extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 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]: 1898.07 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 55.28 g; Węglowodny przyswajalne: 251.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.21 g; suma cukrów prostych: 77.51 g; Sól: 7.04 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1899.74 kcal; Sód: 2072.32 mg;		
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml, Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Rukola 15 g, <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Makaron jasny 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Biskopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml, Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Połędwica 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]: 1995.86 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 51.83 g; Węglowodny przyswajalne: 281.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.91 g; suma cukrów prostych: 37.30 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 11.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2002.66 kcal; Sód: 2523.87 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

<b>Oddział: ZOZ Lubliniec</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Rukola 15 g  <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 100 g , Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2132.31 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 62.89 g; Węglowodny przyswajalne: 293.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.13 g; suma cukrów prostych: 54.80 g; Sól: 9.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2134.61 kcal; Sód: 2438.57 mg;		
<b>sobota 2023-12-30</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 miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Rukola 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Makaron razowy 200 g , Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), 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> ), 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]: 1934.77 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 36.89 g; Węglowodny przyswajalne: 287.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.70 g; suma cukrów prostych: 35.74 g; Sól: 7.47 g; Błonnik pokarmowy: 10.78 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1941.17 kcal; Sód: 2524.15 mg;		
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Rukola 15 g  <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Biskopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Sałatka jarzynowa * 100 g , Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2290.06 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 66.50 g; Węglowodny przyswajalne: 320.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.12 g; suma cukrów prostych: 57.20 g; Sól: 8.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.06 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2295.36 kcal; Sód: 2817.59 mg;		
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Rukola 15 g  <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 100 g , Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2101.31 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 63.29 g; Węglowodny przyswajalne: 286.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.13 g; suma cukrów prostych: 55.10 g; Sól: 8.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2103.61 kcal; Sód: 2438.57 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-31</b> <b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix 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 ( <b>BIA</b> ), Szywna pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica delikatna 50 g , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1925.08 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 51.99 g; Węglowodny przyswajalne: 257.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.26 g; suma cukrów prostych: 68.73 g; Sól: 5.46 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1929.35 kcal; Sód: 1343.18 mg;		
<b>niedziela 2023-12-31</b> <b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Szywna pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1964.22 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 56.90 g; Węglowodny przyswajalne: 253.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.37 g; suma cukrów prostych: 66.39 g; Sól: 7.27 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1965.49 kcal; Sód: 1164.25 mg;		
<b>niedziela 2023-12-31</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 miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</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 pieczone 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Szywna pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica delikatna 50 g , Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Wafle ryżowe 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1962.32 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 35.37 g; Węglowodny przyswajalne: 299.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.94 g; suma cukrów prostych: 82.04 g; Sól: 5.73 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1968.09 kcal; Sód: 1724.85 mg;		
<b>niedziela 2023-12-31</b> <b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Szywna pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1983.22 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 57.40 g; Węglowodny przyswajalne: 256.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.34 g; suma cukrów prostych: 66.79 g; Sól: 6.71 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1987.49 kcal; Sód: 1543.25 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-31</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1976.82 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 58.00 g; Węglowodny przyswajalne: 251.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.49 g; suma cukrów prostych: 64.07 g; Sól: 8.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1981.09 kcal; Sód: 2169.95 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 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> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szynka konserwowa wp. 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2164.29 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 72.15 g; Węglowodny przyswajalne: 259.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.55 g; suma cukrów prostych: 63.37 g; Sól: 10.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2168.35 kcal; Sód: 2744.07 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</b>		
<b>Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), 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> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka konserwowa wp. 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2252.05 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 85.32 g; Węglowodny przyswajalne: 255.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.75 g; suma cukrów prostych: 64.47 g; Sól: 9.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2252.71 kcal; Sód: 2018.65 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</b>		
<b>Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 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> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie got w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szynka konserwowa wp. 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1862.14 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 46.60 g; Węglowodny przyswajalne: 264.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.88 g; suma cukrów prostych: 62.64 g; Sól: 9.47 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1867.70 kcal; Sód: 2777.62 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-01</b>		
<b>Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 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> ), 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> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szyńka konserwowa wp. 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2215.35 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 75.94 g; Węglowodny przyswajalne: 265.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.64 g; suma cukrów prostych: 64.89 g; Sól: 8.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2219.41 kcal; Sód: 2397.85 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</b>		
<b>Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa z ryżem brązowym 400 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> ), 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> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Szyńka konserwowa wp. 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2315.80 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 92.96 g; Węglowodny przyswajalne: 248.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.84 g; suma cukrów prostych: 54.95 g; Sól: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 38.11 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2321.17 kcal; Sód: 1439.60 mg;		

Dietetyk

.....