

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-11-18		
Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyńka luksusowa 50 g , Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło 15g 115 g (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.68 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 59.41 g; Węglowodny przyswajalne: 281.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.32 g; suma cukrów prostych: 68.20 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2041.56 kcal; Sód: 2240.91 mg;		
niedziela 2023-11-19		
Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Morele suszone 50 g ,	Rosół z makaronem . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szyńka pieczona + sos 150g (podst+dieta) 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Sałatka jarzynowa * 100 g , Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.41 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 60.68 g; Węglowodny przyswajalne: 298.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.27 g; suma cukrów prostych: 56.99 g; Sól: 12.94 g; Błonnik pokarmowy: 34.46 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2181.86 kcal; Sód: 3710.56 mg;		
niedziela 2023-11-19		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Pomidor b/skóry 50 g , II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szyńka pieczona + sos 150g (podst+dieta) 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Cukinia gotowana 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, Masło extra15g, 1 Por (BIA, GLU), Szyńka żywiecka 50 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1853.12 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 43.98 g; Węglowodny przyswajalne: 261.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 4.18 g; suma cukrów prostych: 41.42 g; Sól: 9.64 g; Błonnik pokarmowy: 19.72 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1857.63 kcal; Sód: 2587.79 mg;		
niedziela 2023-11-19		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Herbata z cukrem . 350 g , Bułka grahamka 1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Pomidor b/skóry 100 g , II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Filet drobiowy gotowany 100 g , Cukinia gotowana 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata z cukrem . 350 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szyńka żywiecka 50 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt , Wafle ryżowe 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1916.60 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 26.80 g; Węglowodny przyswajalne: 303.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 5.62 g; suma cukrów prostych: 58.63 g; Sól: 8.19 g; Błonnik pokarmowy: 21.26 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1920.65 kcal; Sód: 2124.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-11-19		
Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C2		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Morele suszone 50 g ,	Rosół z makaronem . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szynka pieczona + sos 150g (podst+dieta) 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, Masło extra15g, 1 Por (BIA, GLU), Sałatka jarzynowa * 100 g , Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.42 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 61.13 g; Węglowodny przyswajalne: 297.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.22 g; suma cukrów prostych: 55.79 g; Sól: 12.35 g; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2179.93 kcal; Sód: 4074.34 mg;		
niedziela 2023-11-19		
Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Rosół z makaronem . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szynka pieczona + sos 150g (podst+dieta) 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło 15g 115 g (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Sałatka jarzynowa * 100 g , Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2021.42 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 62.25 g; Węglowodny przyswajalne: 260.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.87 g; suma cukrów prostych: 43.93 g; Sól: 11.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2022.93 kcal; Sód: 3520.89 mg;		
poniedziałek 2023-11-20		
Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza pęczak 200 g (BIA), Pulpet wp. gotowany+sos pomidorowo-warzywnym 150 g (GLU, JAJ, SEL), surówka colesław sosem chrzan-150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2366.57 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 80.08 g; Węglowodny przyswajalne: 313.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.63 g; suma cukrów prostych: 69.41 g; Sól: 11.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2371.39 kcal; Sód: 2073.77 mg;		
poniedziałek 2023-11-20		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza pęczak 200 g (BIA), Pulpet wp. gotowany+sos pomidorowo-warzywnym 150 g (GLU, JAJ, SEL), Brokuły gotowane 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, Masło extra15g, 1 Por (BIA, GLU), Serek wiejski 150 g , Pomidor b/skóry 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2055.25 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 52.08 g; Węglowodny przyswajalne: 285.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.04 g; suma cukrów prostych: 63.49 g; Sól: 8.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2061.52 kcal; Sód: 2970.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-11-20 Dieta: ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1 szt, chleb 50g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza pęczak 200 g (BIA), Podudzie got. 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Brokuły gotowane 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata z cukrem . 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g , Pomidor b/skóry 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Wafle ryżowe 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1998.58 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 42.24 g; Węglowodny przyswajalne: 294.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.28 g; suma cukrów prostych: 70.93 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2004.84 kcal; Sód: 2322.94 mg;		
poniedziałek 2023-11-20 Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C2		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1 szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza pęczak 200 g (BIA), Pulpet wp. gotowany+sos pomidorowo-warzywnym 150 g (GLU, JAJ, SEL), surówka coleslaw sosem chrzan-150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Humus 1 szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.85 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 51.58 g; Węglowodny przyswajalne: 304.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.41 g; suma cukrów prostych: 78.38 g; Sól: 8.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2048.41 kcal; Sód: 2047.96 mg;		
poniedziałek 2023-11-20 Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1 szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza pęczak 200 g (BIA), Pulpet wp. gotowany+sos pomidorowo-warzywnym 150 g (GLU, JAJ, SEL), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło 15g 115 g (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Serek wiejski 150 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.99 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 57.31 g; Węglowodny przyswajalne: 291.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.24 g; suma cukrów prostych: 73.07 g; Sól: 10.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2107.26 kcal; Sód: 2584.29 mg;		
wtorek 2023-11-21 Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Skyr 150 g , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1 szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa pejszanka dieta 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Schab pieczony+sos 80/100 180 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser homogenizowany 100 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1 szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.18 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 51.54 g; Węglowodny przyswajalne: 320.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.86 g; suma cukrów prostych: 88.54 g; Sól: 9.08 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2190.48 kcal; Sód: 2569.78 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-11-22		Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 90 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło 15g 115 g (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2011.79 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 75.93 g; Węglowodny przyswajalne: 229.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.62 g; suma cukrów prostych: 53.30 g; Sól: 11.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1935.17 kcal; Sód: 3144.79 mg;		

Dietetyk

.....