

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-02 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor b/skórki 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2200.36 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 64.61 g; Węglowodny przyswajalne: 292.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.43 g; suma cukrów prostych: 69.55 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 20.51 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2206.51 kcal; Sód: 1610.80 mg;		
wtorek 2024-01-02 Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 50 g , Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2374.16 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 89.53 g; Węglowodny przyswajalne: 279.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; suma cukrów prostych: 61.12 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 22.26 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2375.81 kcal; Sód: 785.80 mg;		
wtorek 2024-01-02 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szynka ogonówka 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Biskupki b/c 20 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.16 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 52.56 g; Węglowodny przyswajalne: 306.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.79 g; suma cukrów prostych: 69.67 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 20.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2163.31 kcal; Sód: 1608.10 mg;		
wtorek 2024-01-02 Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 50 g , Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.66 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 63.98 g; Węglowodny przyswajalne: 282.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.43 g; suma cukrów prostych: 61.52 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 21.26 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2157.31 kcal; Sód: 1469.80 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-02		
Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyunka ogonówka 50 g , Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g (BIA), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2088.06 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 63.78 g; Węglowodny przyswajalne: 268.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.43 g; suma cukrów prostych: 59.92 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.06 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2089.71 kcal; Sód: 1079.80 mg;		
środa 2024-01-03		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 90 g (SEL, GOR), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Wędlina ze schabu 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2010.36 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 48.28 g; Węglowodny przyswajalne: 287.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.74 g; suma cukrów prostych: 102.38 g; Sól: 9.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2014.96 kcal; Sód: 2417.87 mg;		
środa 2024-01-03		
Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 90 g (SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2074.67 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 58.29 g; Węglowodny przyswajalne: 279.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.06 g; suma cukrów prostych: 101.51 g; Sól: 9.78 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2075.94 kcal; Sód: 2109.39 mg;		
środa 2024-01-03		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 90 g (SEL, GOR), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 350 ml , Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU), Wędlina ze schabu 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Wafle ryżowe 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.96 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 41.28 g; Węglowodny przyswajalne: 314.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.65 g; suma cukrów prostych: 102.30 g; Sól: 9.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2076.56 kcal; Sód: 2415.17 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-03		
Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 90 g (SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2093.67 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 58.79 g; Węglowodny przyswajalne: 282.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.03 g; suma cukrów prostych: 101.91 g; Sól: 9.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2097.94 kcal; Sód: 2488.39 mg;		
środa 2024-01-03		
Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 90 g (SEL, GOR), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (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]: 1973.38 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 59.64 g; Węglowodny przyswajalne: 251.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.76 g; suma cukrów prostych: 70.72 g; Sól: 11.00 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1975.19 kcal; Sód: 2707.63 mg;		
czwartek 2024-01-04		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1994.27 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 50.90 g; Węglowodny przyswajalne: 281.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.74 g; suma cukrów prostych: 59.30 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2001.15 kcal; Sód: 2085.22 mg;		
czwartek 2024-01-04		
Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2197.51 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 73.16 g; Węglowodny przyswajalne: 275.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.79 g; suma cukrów prostych: 56.47 g; Sól: 11.02 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2201.39 kcal; Sód: 2648.81 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-04 Dieta: ZOZ ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Skyr 150 g , Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Brokuły gotowane 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka 150g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1917.52 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 28.17 g; Węglowodny przyswajalne: 301.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.37 g; suma cukrów prostych: 55.74 g; Sól: 6.53 g; Błonnik pokarmowy: 20.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1925.90 kcal; Sód: 2576.97 mg;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2166.66 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 73.56 g; Węglowodny przyswajalne: 268.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.79 g; suma cukrów prostych: 56.78 g; Sól: 10.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2170.54 kcal; Sód: 2648.81 mg;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 150 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Pestki dyni 30 g , Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2065.67 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 65.32 g; Węglowodny przyswajalne: 260.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.46 g; suma cukrów prostych: 59.51 g; Sól: 9.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2074.27 kcal; Sód: 2603.47 mg;		
piątek 2024-01-05 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Dżem 80 g , Pomidor b/skórki 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 g , Herbata b/c 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1976.46 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 48.08 g; Węglowodny przyswajalne: 295.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.83 g; suma cukrów prostych: 94.04 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 22.17 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1982.13 kcal; Sód: 2504.87 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-05 Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Jajo 2szt w sose musztardowym 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.84 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 68.10 g; Węglowodny przyswajalne: 291.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.81 g; suma cukrów prostych: 98.79 g; Sól: 10.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2173.61 kcal; Sód: 3231.67 mg;		
piątek 2024-01-05 Dieta: ZOZ ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Dżem 80 g , Pomidor b/skórki 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 g , Herbata b/c 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Wafle ryżowe 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1972.36 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 35.31 g; Węglowodny przyswajalne: 318.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.99 g; suma cukrów prostych: 94.04 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 23.16 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1978.03 kcal; Sód: 2502.17 mg;		
piątek 2024-01-05 Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Jajo 2szt w sose musztardowym 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 g , Herbata b/c 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.34 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 68.59 g; Węglowodny przyswajalne: 294.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.78 g; suma cukrów prostych: 99.17 g; Sól: 9.94 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2195.11 kcal; Sód: 3610.67 mg;		
piątek 2024-01-05 Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2088.47 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 75.57 g; Węglowodny przyswajalne: 246.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.80 g; suma cukrów prostych: 68.60 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2093.44 kcal; Sód: 2134.92 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-06 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bukiet warzyw z oliwą 100 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Połudwica wiśniowa 50 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2087.38 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 58.37 g; Węglowodny przyswajalne: 287.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.34 g; suma cukrów prostych: 69.68 g; Sól: 4.93 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2095.66 kcal; Sód: 1746.41 mg;		
sobota 2024-01-06 Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bukiet warzyw z oliwą 100 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.88 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 76.99 g; Węglowodny przyswajalne: 289.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.78 g; suma cukrów prostych: 78.03 g; Sól: 8.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2266.66 kcal; Sód: 1624.11 mg;		
sobota 2024-01-06 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bukiet warzyw z oliwą 100 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Połudwica wiśniowa 50 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: 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;		
sobota 2024-01-06 Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bukiet warzyw z oliwą 100 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.88 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 77.49 g; Węglowodny przyswajalne: 292.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.75 g; suma cukrów prostych: 78.43 g; Sól: 7.61 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2288.66 kcal; Sód: 2003.11 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-06		
Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB), Bukiet warzyw z oliwą 100 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Połudwica wiśniowa 50 g , Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: 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;		
niedziela 2024-01-07		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Połudwica delikatna 100 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1893.79 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 53.01 g; Węglowodny przyswajalne: 243.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.58 g; suma cukrów prostych: 54.98 g; Sól: 5.08 g; Błonnik pokarmowy: 18.82 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1898.06 kcal; Sód: 1186.18 mg;		
niedziela 2024-01-07		
Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2045.48 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 61.86 g; Węglowodny przyswajalne: 262.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.35 g; suma cukrów prostych: 67.64 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2046.75 kcal; Sód: 1522.37 mg;		
niedziela 2024-01-07		
Dieta: ZOZ ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Połudwica delikatna 50 g , Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2004.98 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 35.99 g; Węglowodny przyswajalne: 300.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.06 g; suma cukrów prostych: 82.31 g; Sól: 6.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.44 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2010.75 kcal; Sód: 1983.97 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-07		Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2064.48 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 62.36 g; Węglowodny przyswajalne: 265.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.32 g; suma cukrów prostych: 68.04 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.32 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2068.75 kcal; Sód: 1901.37 mg;</p>		
niedziela 2024-01-07		Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.63 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 62.51 g; Węglowodny przyswajalne: 276.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.32 g; suma cukrów prostych: 74.84 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2118.90 kcal; Sód: 1901.37 mg;</p>		
poniedziałek 2024-01-08		Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: chałka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Połudwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2035.80 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 59.49 g; Węglowodny przyswajalne: 286.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.43 g; suma cukrów prostych: 36.82 g; Sól: 7.97 g; Błonnik pokarmowy: 21.78 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2043.48 kcal; Sód: 2730.81 mg;</p>		
poniedziałek 2024-01-08		Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser topiony . 100 g (BIA, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: chałka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połudwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.60 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 77.48 g; Węglowodny przyswajalne: 291.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.50 g; suma cukrów prostych: 43.44 g; Sól: 12.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.78 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2218.78 kcal; Sód: 2903.26 mg;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-08		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 350 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU), Polędwica wieśniowa 50 g, Roszponka 20 g, II Śniadanie: Sok pomidorowy 1 szt 1 szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Brokuły gotowane 150 g, Kompot b.c. 350 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 350 ml, Bułka 150g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g, Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1 szt 1 szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1993.10 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 36.99 g; Węglowodny przyswajalne: 313.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.30 g; suma cukrów prostych: 33.16 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 22.63 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2001.53 kcal; Sód: 3113.81 mg;		
poniedziałek 2024-01-08		
Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 1 szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser topiony 100 g (BIA, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1 szt 1 szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: chałka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g, Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1 szt 1 szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2184.74 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 77.88 g; Węglowodny przyswajalne: 284.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.50 g; suma cukrów prostych: 43.75 g; Sól: 12.27 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2187.92 kcal; Sód: 2903.26 mg;		
poniedziałek 2024-01-08		
Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 1 szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1 szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1 szt 1 szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 150 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml, Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g, Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1 szt 1 szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1976.95 kcal; Białko ogółem: 72.04 g; Tłuszcz: 58.67 g; Węglowodny przyswajalne: 279.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.41 g; suma cukrów prostych: 44.40 g; Sól: 11.55 g; Błonnik pokarmowy: 27.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1980.51 kcal; Sód: 2751.27 mg;		
wtorek 2024-01-09		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Polędwica drobiowa 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g, II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g,	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml, Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Sałata zielona 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2015.90 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 52.83 g; Węglowodny przyswajalne: 285.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.76 g; suma cukrów prostych: 52.26 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1994.53 kcal; Sód: 1720.60 mg;		

Jadłospis dla oddziałów**Oddział: ZOZ Lubliniec**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-09		
Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody 150 g (BIA, STR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.87 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 68.79 g; Węglowodny przyswajalne: 275.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.44 g; suma cukrów prostych: 50.81 g; Sól: 5.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2196.34 kcal; Sód: 722.89 mg;		
wtorek 2024-01-09		
Dieta: ZOZ ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb 25g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połudwica drobiowa 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewka got. 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Wafle ryżowe 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1914.76 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 34.75 g; Węglowodny przyswajalne: 298.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.93 g; suma cukrów prostych: 58.25 g; Sól: 4.33 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1891.17 kcal; Sód: 1052.29 mg;		
wtorek 2024-01-09		
Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody 150 g (BIA, STR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.01 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 63.25 g; Węglowodny przyswajalne: 274.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.50 g; suma cukrów prostych: 52.50 g; Sól: 4.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2066.42 kcal; Sód: 982.39 mg;		
wtorek 2024-01-09		
Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połudwica drobiowa 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody 150 g (BIA, STR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1923.51 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 52.50 g; Węglowodny przyswajalne: 265.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.28 g; suma cukrów prostych: 52.40 g; Sól: 4.52 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1896.92 kcal; Sód: 603.39 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-10 Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 350 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.53 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 79.53 g; Węglowodny przyswajalne: 243.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.43 g; suma cukrów prostych: 34.83 g; Sól: 7.14 g; Błonnik pokarmowy: 15.27 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2180.93 kcal; Sód: 2728.07 mg;		
środa 2024-01-10 Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.49 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 91.65 g; Węglowodny przyswajalne: 237.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.03 g; suma cukrów prostych: 42.94 g; Sól: 8.19 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2282.99 kcal; Sód: 2250.58 mg;		
środa 2024-01-10 Dieta: ZOZ ŁATWSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie got w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1857.38 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 53.83 g; Węglowodny przyswajalne: 243.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.82 g; suma cukrów prostych: 34.65 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 15.27 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1863.78 kcal; Sód: 2619.12 mg;		
środa 2024-01-10 Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2315.29 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 86.77 g; Węglowodny przyswajalne: 247.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.09 g; suma cukrów prostych: 43.96 g; Sól: 7.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2320.19 kcal; Sód: 2572.78 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-10		
Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.73 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 85.76 g; Węglowodny przyswajalne: 237.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.35 g; suma cukrów prostych: 43.91 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2271.43 kcal; Sód: 1647.00 mg;		
czwartek 2024-01-11		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz drobiowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 100 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Szynka konserwowa wp. 50 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2125.67 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 63.96 g; Węglowodny przyswajalne: 282.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.47 g; suma cukrów prostych: 64.34 g; Sól: 7.71 g; Błonnik pokarmowy: 16.27 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2131.43 kcal; Sód: 1786.06 mg;		
czwartek 2024-01-11		
Dieta: ZOZ PODSTAWOWA KOD-1		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 100 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka konserwowa wp. 50 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1987.46 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 48.07 g; Węglowodny przyswajalne: 297.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.89 g; suma cukrów prostych: 74.95 g; Sól: 8.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1988.32 kcal; Sód: 1340.04 mg;		
czwartek 2024-01-11		
Dieta: ZOZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁ. KOD-3		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz drobiowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 100 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szynka konserwowa wp. 50 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1928.77 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 50.61 g; Węglowodny przyswajalne: 264.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.43 g; suma cukrów prostych: 64.51 g; Sól: 7.78 g; Błonnik pokarmowy: 18.52 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1933.03 kcal; Sód: 1640.86 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOZ Lubliniec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-11		
Dieta: ZOZ POŁOŻNICE KOD-C1		
Kawa zbożowa z mlekiem 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 100 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Szyńka konserwowa wp. 50 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2006.46 kcal; Białko ogółem: 76.05 g; Tłuszcz: 48.57 g; Węglowodny przyswajalne: 300.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.86 g; suma cukrów prostych: 75.35 g; Sól: 8.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2010.32 kcal; Sód: 1719.04 mg;		
czwartek 2024-01-11		
Dieta: ZOZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż brązowy 200 g (BIA), Gulasz drobiowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 100 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szyńka konserwowa wp. 50 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.89 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 83.00 g; Węglowodny przyswajalne: 263.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.15 g; suma cukrów prostych: 60.57 g; Sól: 7.72 g; Błonnik pokarmowy: 34.37 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2232.16 kcal; Sód: 1249.79 mg;		

Dietetyk

.....