

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2020-01-13</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurcząt", parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Sałata 30 g , ko. Dżem 50 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. Filet gotowany 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g ( <i>MLE</i> ), ko. Sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <i>MLE, GOR</i> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Pomidor 50 g , ko. Twarożek 60 g ( <i>MLE</i> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2015.71 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 71.05 g; Węglowodany ogółem: 281.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.83 g; Sód: 3083.19 mg; Cholesterol: 276.94 mg; Żelazo: 11.1 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3258.85 ug; Witamina C: 180.38 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4774.59 mg; Fosfor: 1761.54 mg; Wapń: 965.87 mg; WW: 28.09 Por;		
<b>poniedziałek 2020-01-13</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurcząt", parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Sałata 30 g , ko. Dżem 50 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Jogurt naturalny 1 szt , ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. Filet gotowany 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g ( <i>MLE</i> ), ko. Sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <i>MLE, GOR</i> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Chleb razowy 60 g ( <i>GLU</i> ), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 30 g ( <i>GLU, SOJ</i> ),	ko. Pomidor 50 g , ko. Twarożek 60 g ( <i>MLE</i> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2367.16 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 351.87 g; Błonnik pokarmowy: 44.05 g; Sód: 3923.34 mg; Cholesterol: 296.65 mg; Żelazo: 14.57 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3263.44 ug; Witamina C: 180.38 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 5173.56 mg; Fosfor: 2078.43 mg; Wapń: 1000.52 mg; WW: 35.13 Por;		
<b>poniedziałek 2020-01-13</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b></span>		
ko. Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurcząt", parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Sałata 30 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Dżem 50 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Jogurt naturalny 1 szt , ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. Filet gotowany 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g ( <i>MLE</i> ), ko. Sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <i>MLE, GOR</i> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Chleb razowy 60 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 5 g ( <i>MLE</i> ), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 30 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), ko. Banan 1 szt ,	ko. Pomidor 50 g , ko. Twarożek 60 g ( <i>MLE</i> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <i>GLU</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 15 g ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2495.41 kcal; Białko ogółem: 112.7 g; Tłuszcz: 75.42 g; Węglowodany ogółem: 383.6 g; Błonnik pokarmowy: 46.35 g; Sód: 3924.69 mg; Cholesterol: 296.65 mg; Żelazo: 15.11 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3274.24 ug; Witamina C: 192.53 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 5706.81 mg; Fosfor: 2105.43 mg; Wapń: 1008.62 mg; WW: 38.28 Por;		
<b>poniedziałek 2020-01-13</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurcząt", parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Sałata 30 g , ko. Dżem 50 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Jogurt naturalny 1 szt , ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. Filet gotowany 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g ( <i>MLE</i> ), ko. Sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <i>MLE, GOR</i> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Chleb razowy 60 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 5 g ( <i>MLE</i> ), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 30 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), ko. Banan 1 szt ,	ko. Pomidor 50 g , ko. Twarożek 60 g ( <i>MLE</i> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2528.48 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 79.13 g; Węglowodany ogółem: 383.63 g; Błonnik pokarmowy: 46.35 g; Sód: 3925.1 mg; Cholesterol: 307.81 mg; Żelazo: 15.11 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3310.87 ug; Witamina C: 192.53 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 5707.93 mg; Fosfor: 2105.97 mg; Wapń: 1009.34 mg; WW: 38.28 Por;		

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2020-01-14</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Rzodkiewka 4 szt , ko. Ser żółty 50 g ( <i>JAJ, MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. śliwki suszone 100 g ,	ko. Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. Kotlek mielony 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. Buraki 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Kisiel owocowy z cukrem 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Twarożek 70 g ( <i>MLE</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Ogórek kiszony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2018.83 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 78.43 g; Węglowodany ogółem: 259.07 g; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; Sód: 3096.17 mg; Cholesterol: 302.05 mg; Żelazo: 9.56 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1204.72 ug; Witamina C: 128.78 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3081.72 mg; Fosfor: 1505.08 mg; Wapń: 895.5 mg; WW: 25.77 Por;		
<b>wtorek 2020-01-14</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Rzodkiewka 4 szt , ko. Ser żółty 50 g ( <i>JAJ, MLE</i> ), ko. Ryż na mleku prawdziwym 350 ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. śliwki suszone 100 g ,	ko. Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. Kotlek mielony 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. Buraki 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Kisiel owocowy z cukrem 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Twarożek 70 g ( <i>MLE</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Ogórek kiszony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2285.32 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 84.9 g; Węglowodany ogółem: 299.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; Sód: 3851.36 mg; Cholesterol: 327.25 mg; Żelazo: 10.08 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1283.47 ug; Witamina C: 131.93 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3553.94 mg; Fosfor: 1810.14 mg; Wapń: 1276.51 mg; WW: 29.66 Por;		
<b>wtorek 2020-01-14</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Rzodkiewka 4 szt , ko. Ser żółty 50 g ( <i>JAJ, MLE</i> ), ko. Ryż na mleku prawdziwym 350 ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. śliwki suszone 100 g ,	ko. Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. Kotlek mielony 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. Buraki 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Kisiel owocowy z cukrem 250 g , ko. Kefir 250 g ( <i>MLE</i> ),	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Twarożek 70 g ( <i>MLE</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Ogórek kiszony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2400.07 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 88.28 g; Węglowodany ogółem: 309.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; Sód: 3936.86 mg; Cholesterol: 345.25 mg; Żelazo: 10.31 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1319.47 ug; Witamina C: 131.93 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3828.44 mg; Fosfor: 1976.64 mg; Wapń: 1508.26 mg; WW: 30.66 Por;		
<b>wtorek 2020-01-14</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Rzodkiewka 4 szt , ko. Ser żółty 50 g ( <i>JAJ, MLE</i> ), ko. Ryż na mleku prawdziwym 350 ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. śliwki suszone 100 g , ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. Kotlek mielony 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. Buraki 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Kisiel owocowy z cukrem 250 g , ko. Kefir 250 g ( <i>MLE</i> ),	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Twarożek 70 g ( <i>MLE</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Ogórek kiszony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2462.17 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 88.82 g; Węglowodany ogółem: 326.02 g; Błonnik pokarmowy: 36.15 g; Sód: 3939.56 mg; Cholesterol: 345.25 mg; Żelazo: 10.72 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1324.87 ug; Witamina C: 144.35 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4009.34 mg; Fosfor: 1988.79 mg; Wapń: 1513.66 mg; WW: 32.31 Por;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2020-01-15</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</span>		
ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątką", parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Pomidor 50 g , ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. Udko duszone 1 szt , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Surówka z selera i marchewki 100 g ( <i>MLE, SEL, GOR</i> ), ko. Jarzynka 100 g ( <i>GLU, SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Napój kartonik 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Pasta mięsna drobiowa z warzywami 100 g , ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Sałata 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2107.61 kcal; Białko ogółem: 128.63 g; Tłuszcz: 91.81 g; Węglowodany ogółem: 220.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Sód: 3528.03 mg; Cholesterol: 528.19 mg; Żelazo: 12.03 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2610.34 ug; Witamina C: 96.38 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4593 mg; Fosfor: 1959.06 mg; Wapń: 514.84 mg; WW: 22.02 Por;		
<b>środa 2020-01-15</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</span>		
ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątką", parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Pomidor 50 g , ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt , ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. Udko duszone 1 szt , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Surówka z selera i marchewki 100 g ( <i>MLE, SEL, GOR</i> ), ko. Jarzynka 100 g ( <i>GLU, SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Napój kartonik 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Pasta mięsna drobiowa z warzywami 100 g , ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Sałata 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2169.71 kcal; Białko ogółem: 129.17 g; Tłuszcz: 92.35 g; Węglowodany ogółem: 237.31 g; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; Sód: 3530.73 mg; Cholesterol: 528.19 mg; Żelazo: 12.44 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2615.74 ug; Witamina C: 108.8 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4773.9 mg; Fosfor: 1971.21 mg; Wapń: 520.24 mg; WW: 23.67 Por;		
<b>środa 2020-01-15</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</span>		
ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątką", parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Pomidor 50 g , ko. Chleb razowy 150 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt , ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. Udko duszone 1 szt , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Surówka z selera i marchewki 100 g ( <i>MLE, SEL, GOR</i> ), ko. Jarzynka 100 g ( <i>GLU, SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Napój kartonik 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Pasta mięsna drobiowa z warzywami 100 g , ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Sałata 50 g , ko. Ser żółty 50 g ( <i>JAJ, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2428.87 kcal; Białko ogółem: 144.72 g; Tłuszcz: 105.4 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; Błonnik pokarmowy: 36.25 g; Sód: 3726.74 mg; Cholesterol: 561.74 mg; Żelazo: 13.76 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2746.15 ug; Witamina C: 108.8 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4909.87 mg; Fosfor: 2296.92 mg; Wapń: 911.45 mg; WW: 25.87 Por;		
<b>środa 2020-01-15</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</span>		
ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątką", parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Pomidor 50 g , ko. Chleb razowy 150 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt , ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. Udko duszone 1 szt , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Surówka z selera i marchewki 100 g ( <i>MLE, SEL, GOR</i> ), ko. Jarzynka 100 g ( <i>GLU, SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Napój kartonik 1 szt ,	ko. Chleb razowy 150 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Pasta mięsna drobiowa z warzywami 100 g , ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Sałata 50 g , ko. Ser żółty 50 g ( <i>JAJ, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2528.32 kcal; Białko ogółem: 148.45 g; Tłuszcz: 106.16 g; Węglowodany ogółem: 281.18 g; Błonnik pokarmowy: 39.13 g; Sód: 3922.04 mg; Cholesterol: 561.74 mg; Żelazo: 14.75 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2746.15 ug; Witamina C: 108.8 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 5006.62 mg; Fosfor: 2378.82 mg; Wapń: 921.35 mg; WW: 28.07 Por;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2020-01-16</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b></span>		
ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ,), ko. Twarożek 50 g ( <i>MLE</i> ,), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ,), ko. Rzodkiewka 3 szt , ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ,), <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ,), ko. Pieczeń rzymska 80 g ( <i>GLU, JAJ</i> ,), ko. Kasza jęczmienna 200 g ( <i>GLU</i> ,), ko. Buraki 100 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos śmietanowy 80 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ,), ko. Ogórek kiszony 100 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Kefir 100 g ( <i>MLE</i> ,),	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ,), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ,), ko. Pomidor 50 g , ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ,),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2055.88 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz: 95.36 g; Węglowodany ogółem: 253.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; Sód: 3237.22 mg; Cholesterol: 301.14 mg; Żelazo: 10.33 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 952.28 ug; Witamina C: 77.94 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 2922.59 mg; Fosfor: 1367.39 mg; Wapń: 579.07 mg; WW: 25.27 Por;		
<b>czwartek 2020-01-16</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b></span>		
ko. Twarożek 50 g ( <i>MLE</i> ,), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ,), ko. Rzodkiewka 3 szt , ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ,), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ,), ko. Kasza jęczmienna na mleku prawdziwym 350 ml ( <i>GLU, MLE</i> ,), <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ,), ko. Pieczeń rzymska 80 g ( <i>GLU, JAJ</i> ,), ko. Kasza jęczmienna 200 g ( <i>GLU</i> ,), ko. Buraki 100 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos śmietanowy 80 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ,), ko. Ogórek kiszony 100 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Kefir 100 g ( <i>MLE</i> ,),	ko. Chleb razowy 150 g ( <i>GLU</i> ,), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ,), ko. Pomidor 50 g , ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 40 g ( <i>GLU, SOJ</i> ,),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2406.45 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 102.48 g; Węglowodany ogółem: 314.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sód: 4115.5 mg; Cholesterol: 319.77 mg; Żelazo: 11.96 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1029.5 ug; Witamina C: 81.09 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3500.34 mg; Fosfor: 1753.96 mg; Wapń: 971.51 mg; WW: 31.25 Por;		
<b>czwartek 2020-01-16</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b></span>		
ko. Twarożek 50 g ( <i>MLE</i> ,), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ,), ko. Rzodkiewka 3 szt , ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ,), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ,), ko. Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <i>GLU, MLE</i> ,), <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ,), ko. Pieczeń rzymska 80 g ( <i>GLU, JAJ</i> ,), ko. Kasza jęczmienna 200 g ( <i>GLU</i> ,), ko. Buraki 100 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos śmietanowy 80 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ,), ko. Ogórek kiszony 100 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Kefir 100 g ( <i>MLE</i> ,),	ko. Chleb razowy 150 g ( <i>GLU</i> ,), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ,), ko. Pomidor 50 g , ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ,),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2453.01 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 106.52 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sód: 4191.67 mg; Cholesterol: 345.77 mg; Żelazo: 12.12 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1033.76 ug; Witamina C: 82.35 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3656.41 mg; Fosfor: 1814.62 mg; Wapń: 1029.37 mg; WW: 31.46 Por;		
<b>czwartek 2020-01-16</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b></span>		
ko. Twarożek 50 g ( <i>MLE</i> ,), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ,), ko. Rzodkiewka 3 szt , ko. Chleb razowy 150 g ( <i>GLU</i> ,), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ,), ko. Kasza jęczmienna na mleku prawdziwym 350 ml ( <i>GLU, MLE</i> ,), <b>II Śniadanie:</b> ko. Banan 1 szt ,	ko. Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ,), ko. Pieczeń rzymska 80 g ( <i>GLU, JAJ</i> ,), ko. Kasza jęczmienna 200 g ( <i>GLU</i> ,), ko. Buraki 100 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos śmietanowy 80 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ,), ko. Ogórek kiszony 100 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Kefir 100 g ( <i>MLE</i> ,),	ko. Chleb razowy 150 g ( <i>GLU</i> ,), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ,), ko. Pomidor 50 g , ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ,),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2583.12 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 103.62 g; Węglowodany ogółem: 351.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; Sód: 4381.18 mg; Cholesterol: 326.34 mg; Żelazo: 13.17 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1036.43 ug; Witamina C: 80.82 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3979.23 mg; Fosfor: 1868.98 mg; Wapń: 985.1 mg; WW: 34.95 Por;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2020-01-17</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Sałata 50 g , ko. Twarożek 50 g ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Zupa ryżowa 350 ml ( <i>SOJ, SEL</i> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba duszona (mintaj) 80 g ( <i>RYB</i> ), ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , ko. Sos grecki 100 ml ( <i>GLU, SOJ, SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Pasta z jaj 70 g ( <i>JAJ, MLE, GOR</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Rzodkiewka 4 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2041.57 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 100.86 g; Węglowodany ogółem: 230.41 g; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; Sód: 3440.28 mg; Cholesterol: 471.89 mg; Żelazo: 10.43 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1600.49 ug; Witamina C: 110.07 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3343.33 mg; Fosfor: 1446.35 mg; Wapń: 516.89 mg; WW: 22.95 Por;		
<b>piątek 2020-01-17</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <i>GLU</i> ), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Sałata 50 g , ko. Kasza kukurydziana na mleku prawdziwym 350 ml ( <i>MLE</i> ), ko. Twarożek 50 g ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Zupa ryżowa 350 ml ( <i>SOJ, SEL</i> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba duszona (mintaj) 80 g ( <i>RYB</i> ), ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , ko. Sos grecki 100 ml ( <i>GLU, SOJ, SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Pasta z jaj 70 g ( <i>JAJ, MLE, GOR</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Rzodkiewka 4 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2408.52 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 108.24 g; Węglowodany ogółem: 291.8 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; Sód: 4390.04 mg; Cholesterol: 497.09 mg; Żelazo: 11.94 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1679.24 ug; Witamina C: 113.22 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3913.56 mg; Fosfor: 1822.74 mg; Wapń: 909.55 mg; WW: 28.96 Por;		
<b>piątek 2020-01-17</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <i>GLU</i> ), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Sałata 50 g , ko. Kasza kukurydziana na mleku prawdziwym 350 ml ( <i>MLE</i> ), ko. Twarożek 50 g ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Jogurt naturalny 1 szt , ko. Morele suszone 30 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),	ko. Zupa ryżowa 350 ml ( <i>SOJ, SEL</i> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba duszona (mintaj) 80 g ( <i>RYB</i> ), ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , ko. Sos grecki 100 ml ( <i>GLU, SOJ, SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Pasta z jaj 70 g ( <i>JAJ, MLE, GOR</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Rzodkiewka 4 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2485.2 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 108.56 g; Węglowodany ogółem: 311.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; Sód: 4391.39 mg; Cholesterol: 497.09 mg; Żelazo: 12.92 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2032.13 ug; Witamina C: 121.77 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4363.38 mg; Fosfor: 1857.03 mg; Wapń: 947.08 mg; WW: 30.91 Por;		
<b>piątek 2020-01-17</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</span>		
ko. Kasza kukurydziana na mleku prawdziwym 350 ml ( <i>MLE</i> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <i>GLU</i> ), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Sałata 50 g , ko. Twarożek 50 g ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Jogurt naturalny 1 szt , ko. Morele suszone 60 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),	ko. Zupa ryżowa 350 ml ( <i>SOJ, SEL</i> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba duszona (mintaj) 80 g ( <i>RYB</i> ), ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , ko. Sos grecki 100 ml ( <i>GLU, SOJ, SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Pasta z jaj 60 g ( <i>JAJ, MLE, GOR</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Rzodkiewka 4 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2539.7 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 106.95 g; Węglowodany ogółem: 330.69 g; Błonnik pokarmowy: 37.54 g; Sód: 4304.77 mg; Cholesterol: 463.81 mg; Żelazo: 13.68 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2359.79 ug; Witamina C: 130.31 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4800.82 mg; Fosfor: 1872.33 mg; Wapń: 980.12 mg; WW: 32.86 Por;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2020-01-18</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b></span>		
ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Szynka drobiowa "delikatesowa z kurczątkiem", parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Papryka 50 g ( <i>GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Zupa jarzynowa z ziemniakami dieta 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. makaron z mięsem drobiowym mielonym i warzywami 300 g ( <i>GLU</i> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pomidorowy 50 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. Mieszanka wielowarzywna 100 g ( <i>SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Sok wielowarzywny 1 szt ,	ko. Pomidor 50 g , ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 1969.92 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 78.52 g; Węglowodany ogółem: 266.93 g; Błonnik pokarmowy: 33.39 g; Sód: 2545.76 mg; Cholesterol: 293.79 mg; Żelazo: 11.44 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2438.84 ug; Witamina C: 162.23 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3509.97 mg; Fosfor: 1360.34 mg; Wapń: 514.94 mg; WW: 26.58 Por;		
<b>sobota 2020-01-18</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b></span>		
ko. Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Szynka drobiowa "delikatesowa z kurczątkiem", parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Papryka 50 g ( <i>GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Zupa jarzynowa z ziemniakami dieta 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. makaron z mięsem drobiowym mielonym i warzywami 300 g ( <i>GLU</i> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pomidorowy 60 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. Mieszanka wielowarzywna 100 g ( <i>SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Sok wielowarzywny 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2317.85 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 93.9 g; Węglowodany ogółem: 306.63 g; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; Sód: 3341.8 mg; Cholesterol: 338.93 mg; Żelazo: 12.86 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2541.14 ug; Witamina C: 167.28 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4196.69 mg; Fosfor: 1786.01 mg; Wapń: 966.12 mg; WW: 30.6 Por;		
<b>sobota 2020-01-18</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b></span>		
ko. Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Szynka drobiowa "delikatesowa z kurczątkiem", parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Papryka 50 g ( <i>GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Zupa jarzynowa z ziemniakami dieta 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. makaron z mięsem drobiowym mielonym i warzywami 300 g ( <i>GLU</i> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pomidorowy 80 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. Mieszanka wielowarzywna 150 g ( <i>SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Sok wielowarzywny 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2429.81 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 102.72 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.53 g; Sód: 3420.59 mg; Cholesterol: 339.99 mg; Żelazo: 13.34 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2648.1 ug; Witamina C: 184.25 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4386.5 mg; Fosfor: 1825.8 mg; Wapń: 981.25 mg; WW: 31.4 Por;		
<b>sobota 2020-01-18</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b></span>		
ko. Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Szynka drobiowa "delikatesowa z kurczątkiem", parzona 50 g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Papryka 50 g ( <i>GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Gruszka 1 szt , ko. Kefir 250 g ( <i>MLE</i> ),	ko. Zupa jarzynowa z ziemniakami dieta 350 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. makaron z mięsem drobiowym mielonym i warzywami 300 g ( <i>GLU</i> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pomidorowy 80 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), ko. Mieszanka wielowarzywna 150 g ( <i>SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Sok wielowarzywny 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2544.56 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 106.09 g; Węglowodany ogółem: 325.19 g; Błonnik pokarmowy: 36.53 g; Sód: 3506.09 mg; Cholesterol: 357.99 mg; Żelazo: 13.56 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2684.1 ug; Witamina C: 184.25 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4661 mg; Fosfor: 1992.3 mg; Wapń: 1213 mg; WW: 32.4 Por;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2020-01-19</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b></span>		
ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Ser żółty 50 g ( <i>JAJ, MLE</i> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Sałata 50 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Rosół z makaronem 350 ml ( <i>GLU, SEL</i> ), ko. Udka pieczone 1 szt ( <i>GLU, GOR</i> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot 250 g , ko. Sałatka z czerwonej kapusty na ciepło 100 g , ko. Marchewka gotowana 100 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Galaretka owocowa 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Połudwica Ani", parzona 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), ko. Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2077.06 kcal; Białko ogółem: 123.97 g; Tłuszcz: 93.67 g; Węglowodany ogółem: 211.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; Sód: 73348.3 mg; Cholesterol: 506.88 mg; Żelazo: 12.02 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3000.63 ug; Witamina C: 126.34 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4201.59 mg; Fosfor: 1978.29 mg; Wapń: 934.72 mg; WW: 21.08 Por;		
<b>niedziela 2020-01-19</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b></span>		
ko. Kasza manna na mleku 350 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Ser żółty 50 g ( <i>JAJ, MLE</i> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Sałata 50 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Rosół z makaronem 350 ml ( <i>GLU, SEL</i> ), ko. Udka pieczone 1 szt ( <i>GLU, GOR</i> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot 250 g , ko. Sałatka z czerwonej kapusty na ciepło 100 g , ko. Marchewka gotowana 100 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Galaretka owocowa 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Połudwica Ani", parzona 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), ko. Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2380.05 kcal; Białko ogółem: 137.24 g; Tłuszcz: 103.82 g; Węglowodany ogółem: 251.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; Sód: 74107.2 mg; Cholesterol: 551.51 mg; Żelazo: 12.62 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3082.11 ug; Witamina C: 130.75 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4801.35 mg; Fosfor: 2315.16 mg; Wapń: 1374.36 mg; WW: 25.1 Por;		
<b>niedziela 2020-01-19</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b></span>		
ko. Kasza manna na mleku 350 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Ser żółty 50 g ( <i>JAJ, MLE</i> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Sałata 50 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt , ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Rosół z makaronem 350 ml ( <i>GLU, SEL</i> ), ko. Udka pieczone 1 szt ( <i>GLU, GOR</i> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot 250 g , ko. Sałatka z czerwonej kapusty na ciepło 100 g , ko. Marchewka gotowana 100 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Galaretka owocowa 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Połudwica Ani", parzona 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), ko. Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2437.65 kcal; Białko ogółem: 140.75 g; Tłuszcz: 106.52 g; Węglowodany ogółem: 256.61 g; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; Sód: 74107.2 mg; Cholesterol: 551.51 mg; Żelazo: 12.62 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3082.11 ug; Witamina C: 130.75 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4801.35 mg; Fosfor: 2315.16 mg; Wapń: 1374.36 mg; WW: 25.6 Por;		
<b>niedziela 2020-01-19</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b></span>		
ko. Kasza manna na mleku 350 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Ser żółty 50 g ( <i>JAJ, MLE</i> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Sałata 50 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Rosół z makaronem 350 ml ( <i>GLU, SEL</i> ), ko. Udka pieczone 1 szt ( <i>GLU, GOR</i> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot 250 g , ko. Sałatka z czerwonej kapusty na ciepło 100 g , ko. Marchewka gotowana 100 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Galaretka owocowa 250 g , ko. Daktyle suszone 50 g ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Połudwica Ani", parzona 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), ko. Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2510.55 kcal; Białko ogółem: 138.14 g; Tłuszcz: 104 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; Błonnik pokarmowy: 33.4 g; Sód: 74107.2 mg; Cholesterol: 551.51 mg; Żelazo: 12.62 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3082.11 ug; Witamina C: 130.75 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4801.35 mg; Fosfor: 2315.16 mg; Wapń: 1374.36 mg; WW: 28.05 Por;		