

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2020-02-10 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Szynka drobiowa "delikatesowa z kurcząt", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Sałata 30 g , ko. Dżem 50 g , II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Filet gotowany 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. Sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE, GOR), ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczorek: ko. Mandarynka 1 szt ,	ko. Pomidor 50 g , ko. Twarożek 60 g (MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2056.16 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 75.27 g; Węglowodany ogółem: 275.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.84 g; Sód: 3109.85 mg; Cholesterol: 302.94 mg; Żelazo: 11.56 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3270.69 ug; Witamina C: 195.68 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4873.01 mg; Fosfor: 1818.21 mg; Wapń: 994.04 mg; WW: 27.44 Por;		
poniedziałek 2020-02-10 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Szynka drobiowa "delikatesowa z kurcząt", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Sałata 30 g , ko. Dżem 50 g , II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Filet gotowany 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. Sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE, GOR), ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczorek: ko. Mandarynka 1 szt , ko. Chleb razowy 60 g (GLU), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 30 g (GLU, SOJ),	ko. Pomidor 50 g , ko. Twarożek 60 g (MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2407.61 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 79.23 g; Węglowodany ogółem: 345.61 g; Błonnik pokarmowy: 43.06 g; Sód: 3950 mg; Cholesterol: 322.65 mg; Żelazo: 15.03 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3275.28 ug; Witamina C: 195.68 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 5271.98 mg; Fosfor: 2135.1 mg; Wapń: 1028.69 mg; WW: 34.48 Por;		
poniedziałek 2020-02-10 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Szynka drobiowa "delikatesowa z kurcząt", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Sałata 30 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Dżem 50 g , II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 1 szt , ko. Mandarynka 1 szt ,	ko. Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Filet gotowany 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. Sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE, GOR), ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczorek: ko. Chleb razowy 60 g (GLU), ko. Masło 5 g (MLE), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 30 g (GLU, SOJ), ko. Banan 1 szt ,	ko. Pomidor 50 g , ko. Twarożek 60 g (MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 15 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2535.86 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 79.64 g; Węglowodany ogółem: 377.34 g; Błonnik pokarmowy: 45.36 g; Sód: 3951.35 mg; Cholesterol: 322.65 mg; Żelazo: 15.57 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3286.08 ug; Witamina C: 207.83 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 5805.23 mg; Fosfor: 2162.1 mg; Wapń: 1036.79 mg; WW: 37.63 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2020-02-10		Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Szyńska drobiowa "delikatesowa z kurcząt", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Sałata 30 g , ko. Dżem 50 g , II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 1 szt , ko. Mandarynka 1 szt ,	ko. Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Filet gotowany 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. Sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE, GOR), ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczorek: ko. Chleb razowy 60 g (GLU), ko. Masło 5 g (MLE), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 30 g (GLU, SOJ), ko. Banan 1 szt ,	ko. Pomidor 50 g , ko. Twarożek 60 g (MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2568.93 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 83.36 g; Węglowodany ogółem: 377.37 g; Błonnik pokarmowy: 45.36 g; Sód: 3951.75 mg; Cholesterol: 333.81 mg; Żelazo: 15.57 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3322.71 ug; Witamina C: 207.83 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 5806.35 mg; Fosfor: 2162.64 mg; Wapń: 1037.51 mg; WW: 37.63 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2020-02-11 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Rzodkiewka 4 szt , ko. Ser żółty 50 g (JAJ, MLE,), II Śniadanie: ko. śliwki suszone 100 g ,	ko. Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ,), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. Buraki 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczerek: ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Twarożek 70 g (MLE,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Ogórek kiszony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2183.54 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 83.42 g; Węglowodany ogółem: 285.44 g; Błonnik pokarmowy: 38.24 g; Sód: 3181.52 mg; Cholesterol: 328.05 mg; Żelazo: 12.33 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1207.15 ug; Witamina C: 142.85 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3711.64 mg; Fosfor: 1596.45 mg; Wapń: 961.54 mg; WW: 28.46 Por;		
wtorek 2020-02-11 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Rzodkiewka 4 szt , ko. Ser żółty 50 g (JAJ, MLE,), ko. Ryż na mleku prawdziwym 350 ml (MLE,), II Śniadanie: ko. śliwki suszone 100 g ,	ko. Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ,), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. Buraki 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczerek: ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Twarożek 70 g (MLE,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Ogórek kiszony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2450.03 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 89.9 g; Węglowodany ogółem: 325.48 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; Sód: 3936.71 mg; Cholesterol: 353.25 mg; Żelazo: 12.86 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1285.9 ug; Witamina C: 146 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4183.86 mg; Fosfor: 1901.51 mg; Wapń: 1342.55 mg; WW: 32.35 Por;		
wtorek 2020-02-11 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Rzodkiewka 4 szt , ko. Ser żółty 50 g (JAJ, MLE,), ko. Ryż na mleku prawdziwym 350 ml (MLE,), II Śniadanie: ko. śliwki suszone 100 g ,	ko. Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ,), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. Buraki 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczerek: ko. Gruszka 1 szt , ko. Kefir 250 g (MLE,),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Twarożek 70 g (MLE,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Ogórek kiszony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2564.78 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 93.27 g; Węglowodany ogółem: 336.06 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; Sód: 4022.21 mg; Cholesterol: 371.25 mg; Żelazo: 13.08 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1321.9 ug; Witamina C: 146 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4458.36 mg; Fosfor: 2068.01 mg; Wapń: 1574.3 mg; WW: 33.35 Por;		
wtorek 2020-02-11 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Rzodkiewka 4 szt , ko. Ser żółty 50 g (JAJ, MLE,), ko. Ryż na mleku prawdziwym 350 ml (MLE,), II Śniadanie: ko. śliwki suszone 100 g , ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ,), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. Buraki 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczerek: ko. Kefir 250 g (MLE,), ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Twarożek 70 g (MLE,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Ogórek kiszony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2626.88 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 93.81 g; Węglowodany ogółem: 352.4 g; Błonnik pokarmowy: 41.54 g; Sód: 4024.91 mg; Cholesterol: 371.25 mg; Żelazo: 13.49 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1327.3 ug; Witamina C: 158.42 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4639.26 mg; Fosfor: 2080.16 mg; Wapń: 1579.7 mg; WW: 35 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2020-02-12 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Szynka drobiowa "delikatesowa z kurcząt", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Pomidor 50 g , ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Jajko gotowane 2 szt (JAJ,), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Surówka z selera i marchewki 100 g (MLE, SEL, GOR,), ko. Jarzynka 100 g (GLU, SEL,), ko. Sos chrzanowy 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, SO2,), Podwieczorek: ko. Koktajl owocowy 100 g (MLE,),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Pasta mięsna drobiowa z warzywami 70 g , ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Sałata 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2165.03 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 114.88 g; Węglowodany ogółem: 232.9 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sód: 3450.3 mg; Cholesterol: 564.69 mg; Żelazo: 12.4 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2822.08 ug; Witamina C: 116.5 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3811.41 mg; Fosfor: 1480.07 mg; Wapń: 674.06 mg; WW: 23.11 Por;		
środa 2020-02-12 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Szynka drobiowa "delikatesowa z kurcząt", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Pomidor 50 g , ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Jajko gotowane 2 szt (JAJ,), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Surówka z selera i marchewki 100 g (MLE, SEL, GOR,), ko. Jarzynka 100 g (GLU, SEL,), ko. Sos chrzanowy 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, SO2,), Podwieczorek: ko. Koktajl owocowy 100 g (MLE,),	ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Pasta mięsna drobiowa z warzywami 100 g , ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Sałata 50 g , ko. Ser żółty 40 g (JAJ, MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2429.61 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 127.13 g; Węglowodany ogółem: 255.93 g; Błonnik pokarmowy: 35.83 g; Sód: 3887.61 mg; Cholesterol: 614.21 mg; Żelazo: 13.93 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3021.57 ug; Witamina C: 119.18 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4067.12 mg; Fosfor: 1821.07 mg; Wapń: 995.64 mg; WW: 25.41 Por;		
środa 2020-02-12 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Szynka drobiowa "delikatesowa z kurcząt", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Pomidor 50 g , ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Jajko gotowane 2 szt (JAJ,), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Surówka z selera i marchewki 100 g (MLE, SEL, GOR,), ko. Jarzynka 100 g (GLU, SEL,), ko. Sos chrzanowy 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, SO2,), Podwieczorek: ko. Koktajl owocowy 100 g (MLE,),	ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Pasta mięsna drobiowa z warzywami 100 g , ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Sałata 50 g , ko. Ser żółty 50 g (JAJ, MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2561 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 130.35 g; Węglowodany ogółem: 277.85 g; Błonnik pokarmowy: 38.71 g; Sód: 4083.05 mg; Cholesterol: 620.92 mg; Żelazo: 14.98 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3047.65 ug; Witamina C: 119.18 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4171.71 mg; Fosfor: 1951.73 mg; Wapń: 1081.8 mg; WW: 27.61 Por;		
środa 2020-02-12 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Szynka drobiowa "delikatesowa z kurcząt", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Pomidor 50 g , ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), II Śniadanie: ko. Jabłko 1 szt , ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Jajko gotowane 2 szt (JAJ,), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Surówka z selera i marchewki 100 g (MLE, SEL, GOR,), ko. Jarzynka 100 g (GLU, SEL,), ko. Sos chrzanowy 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, SO2,), Podwieczorek: ko. Koktajl owocowy 100 g (MLE,),	ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Pasta mięsna drobiowa z warzywami 100 g , ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Sałata 50 g , ko. Ser żółty 50 g (JAJ, MLE,),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kcal: 2623.1 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 130.89 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; Błonnik pokarmowy: 41.41 g; Sód: 4085.75 mg; Cholesterol: 620.92 mg; Żelazo: 15.39 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3053.05 ug; Witamina C: 131.6 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4352.61 mg; Fosfor: 1963.88 mg; Wapń: 1087.2 mg; WW: 29.26 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2020-02-13 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Masło 20 g (MLE ,), ko. Twarożek 50 g (MLE ,), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE ,), ko. Rzodkiewka 3 szt , ko. Chleb razowy 100 g (GLU ,), II Śniadanie: ko. Kiwi 1 Por ,	ko. Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL ,), ko. Pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ ,), ko. Kasza jęczmienna 200 g (GLU ,), ko. Buraki 100 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos śmietanowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL ,), ko. Ogórek kiszony 100 g , Podwieczorek: ko. Kefir 100 g (MLE ,),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU ,), ko. Masło 20 g (MLE ,), ko. Pomidor 50 g , ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 50 g (GLU, SOJ ,),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2133.14 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 99.82 g; Węglowodany ogółem: 255.44 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; Sód: 3319.32 mg; Cholesterol: 327.15 mg; Żelazo: 12.53 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 956.19 ug; Witamina C: 113.04 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3393.79 mg; Fosfor: 1445.62 mg; Wapń: 638.43 mg; WW: 25.57 Por;		
czwartek 2020-02-13 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Twarożek 50 g (MLE ,), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE ,), ko. Rzodkiewka 3 szt , ko. Chleb razowy 100 g (GLU ,), ko. Masło 20 g (MLE ,), ko. Kasza manna na mleku prawdziwym 350 ml (GLU, MLE ,), II Śniadanie: ko. Kiwi 1 Por ,	ko. Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL ,), ko. Pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ ,), ko. Kasza jęczmienna 200 g (GLU ,), ko. Buraki 100 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos śmietanowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL ,), ko. Ogórek kiszony 100 g , Podwieczorek: ko. Kefir 100 g (MLE ,),	ko. Chleb razowy 150 g (GLU ,), ko. Masło 20 g (MLE ,), ko. Pomidor 50 g , ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 40 g (GLU, SOJ ,),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2489.03 kcal; Białko ogółem: 95.9 g; Tłuszcz: 106.7 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g; Sód: 4197.35 mg; Cholesterol: 345.78 mg; Żelazo: 13.95 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1033.41 ug; Witamina C: 116.19 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3934.23 mg; Fosfor: 1803.74 mg; Wapń: 1030.1 mg; WW: 31.59 Por;		
czwartek 2020-02-13 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Twarożek 50 g (MLE ,), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE ,), ko. Rzodkiewka 3 szt , ko. Chleb razowy 100 g (GLU ,), ko. Masło 20 g (MLE ,), ko. Kasza manna na mleku prawdziwym 350 ml (GLU, MLE ,), II Śniadanie: ko. Kiwi 1 Por ,	ko. Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL ,), ko. Pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ ,), ko. Kasza jęczmienna 200 g (GLU ,), ko. Buraki 100 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos śmietanowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL ,), ko. Ogórek kiszony 100 g , Podwieczorek: ko. Kefir 100 g (MLE ,),	ko. Chleb razowy 150 g (GLU ,), ko. Masło 20 g (MLE ,), ko. Pomidor 50 g , ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 50 g (GLU, SOJ ,),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2500.1 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 107.2 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g; Sód: 4269.08 mg; Cholesterol: 352.35 mg; Żelazo: 14.04 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1034.94 ug; Witamina C: 116.19 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3964.02 mg; Fosfor: 1822.01 mg; Wapń: 1031.09 mg; WW: 31.59 Por;		
czwartek 2020-02-13 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Twarożek 50 g (MLE ,), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE ,), ko. Rzodkiewka 3 szt , ko. Chleb razowy 150 g (GLU ,), ko. Masło 20 g (MLE ,), ko. Kasza manna na mleku prawdziwym 350 ml (GLU, MLE ,), II Śniadanie: ko. Kiwi 1 Por ,	ko. Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL ,), ko. Pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ ,), ko. Kasza jęczmienna 200 g (GLU ,), ko. Buraki 100 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos śmietanowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL ,), ko. Ogórek kiszony 100 g , Podwieczorek: ko. Kefir 100 g (MLE ,),	ko. Chleb razowy 150 g (GLU ,), ko. Masło 20 g (MLE ,), ko. Pomidor 50 g , ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 50 g (GLU, SOJ ,),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2599.55 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 107.97 g; Węglowodany ogółem: 338.75 g; Błonnik pokarmowy: 35.85 g; Sód: 4464.38 mg; Cholesterol: 352.35 mg; Żelazo: 15.03 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1034.94 ug; Witamina C: 116.19 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4060.77 mg; Fosfor: 1903.91 mg; Wapń: 1040.99 mg; WW: 33.79 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2020-02-14 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Sałata 50 g , ko. Twarożek 50 g (MLE), II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Zupa ryżowa 350 ml (SOJ, SEL), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba duszona (mintaj) 80 g (RYB), ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , ko. Sos grecki 100 ml (GLU, SOJ, SEL), Podwieczorek: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE, GOR), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Rzodkiewka 4 szt ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2106.32 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 105.44 g; Węglowodany ogółem: 230.41 g; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; Sód: 3468.73 mg; Cholesterol: 497.89 mg; Żelazo: 11.03 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1603.33 ug; Witamina C: 110.07 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3452.55 mg; Fosfor: 1498.97 mg; Wapń: 523.47 mg; WW: 22.95 Por;		
piątek 2020-02-14 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Sałata 50 g , ko. Kasza kukurydziana na mleku prawdziwym 350 ml (MLE), ko. Twarożek 50 g (MLE), II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Zupa ryżowa 350 ml (SOJ, SEL), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba duszona (mintaj) 80 g (RYB), ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , ko. Sos grecki 100 ml (GLU, SOJ, SEL), Podwieczorek: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE, GOR), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Rzodkiewka 4 szt ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2473.27 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 112.82 g; Węglowodany ogółem: 291.8 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; Sód: 4418.49 mg; Cholesterol: 523.09 mg; Żelazo: 12.54 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1682.08 ug; Witamina C: 113.22 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4022.78 mg; Fosfor: 1875.36 mg; Wapń: 916.13 mg; WW: 28.96 Por;		
piątek 2020-02-14 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Sałata 50 g , ko. Kasza kukurydziana na mleku prawdziwym 350 ml (MLE), ko. Twarożek 50 g (MLE), II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 1 szt , ko. Morele suszone 30 g (GLU, JAJ, MLE),	ko. Zupa ryżowa 350 ml (SOJ, SEL), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba duszona (mintaj) 80 g (RYB), ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , ko. Sos grecki 100 ml (GLU, SOJ, SEL), Podwieczorek: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE, GOR), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Rzodkiewka 4 szt ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2549.95 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 113.15 g; Węglowodany ogółem: 311.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; Sód: 4419.84 mg; Cholesterol: 523.09 mg; Żelazo: 13.52 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2034.97 ug; Witamina C: 121.77 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4472.6 mg; Fosfor: 1909.65 mg; Wapń: 953.66 mg; WW: 30.91 Por;		
piątek 2020-02-14 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Kasza kukurydziana na mleku prawdziwym 350 ml (MLE), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Sałata 50 g , ko. Twarożek 50 g (MLE), II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 1 szt , ko. Morele suszone 60 g (GLU, JAJ, MLE),	ko. Zupa ryżowa 350 ml (SOJ, SEL), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba duszona (mintaj) 80 g (RYB), ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , ko. Sos grecki 100 ml (GLU, SOJ, SEL), Podwieczorek: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE, GOR), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Rzodkiewka 4 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kcal: 2604.45 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 111.53 g; Węglowodany ogółem: 330.69 g; Błonnik pokarmowy: 37.54 g; Sód: 4333.22 mg; Cholesterol: 489.82 mg; Żelazo: 14.28 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2362.62 ug; Witamina C: 130.31 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4910.04 mg; Fosfor: 1924.95 mg; Wapń: 986.7 mg; WW: 32.86 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2020-02-15 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU , MLE), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątkiem", parzona 50 g (SOJ , SEL , GOR , SEZ), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Papryka 50 g (GOR), II Śniadanie: ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Zupa jarzynowa z ziemniakami dieta 350 ml (GLU , SOJ , MLE , SEL), ko. makaron z mięsem drobiowym mielonym i warzywami 300 g (GLU), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pomidorowy 50 ml (GLU , SOJ , MLE , SEL), ko. Mieszanka wielowarzywna 100 g (SEL), Podwieczerek: ko. Serek homogenizowany kubeczek 1 szt (MLE),	ko. Pomidor 50 g , ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 50 g (GLU , SOJ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2019.9 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 83.15 g; Węglowodany ogółem: 264.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Sód: 2574.23 mg; Cholesterol: 319.94 mg; Żelazo: 12.04 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2442 ug; Witamina C: 162.23 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3620.11 mg; Fosfor: 1414.8 mg; Wapń: 522.28 mg; WW: 26.29 Por;		
sobota 2020-02-15 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU , MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU , MLE), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątkiem", parzona 50 g (SOJ , SEL , GOR , SEZ), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Papryka 50 g (GOR), II Śniadanie: ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Zupa jarzynowa z ziemniakami dieta 350 ml (GLU , SOJ , MLE , SEL), ko. makaron z mięsem drobiowym mielonym i warzywami 300 g (GLU), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pomidorowy 60 ml (GLU , SOJ , MLE , SEL), ko. Mieszanka wielowarzywna 100 g (SEL), Podwieczerek: ko. Serek homogenizowany kubeczek 1 szt (MLE),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 50 g (GLU , SOJ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2367.83 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 98.52 g; Węglowodany ogółem: 303.78 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; Sód: 3370.27 mg; Cholesterol: 365.08 mg; Żelazo: 13.46 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2544.29 ug; Witamina C: 167.28 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4306.83 mg; Fosfor: 1840.47 mg; Wapń: 973.47 mg; WW: 30.31 Por;		
sobota 2020-02-15 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU , MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU , MLE), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątkiem", parzona 50 g (SOJ , SEL , GOR , SEZ), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Papryka 50 g (GOR), II Śniadanie: ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Zupa jarzynowa z ziemniakami dieta 350 ml (GLU , SOJ , MLE , SEL), ko. makaron z mięsem drobiowym mielonym i warzywami 300 g (GLU), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pomidorowy 80 ml (GLU , SOJ , MLE , SEL), ko. Mieszanka wielowarzywna 150 g (SEL), Podwieczerek: ko. Serek homogenizowany 100 g (MLE),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 50 g (GLU , SOJ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2623.26 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 117.2 g; Węglowodany ogółem: 314.35 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; Sód: 3491 mg; Cholesterol: 399.3 mg; Żelazo: 14.12 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2686.03 ug; Witamina C: 184.25 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4601.02 mg; Fosfor: 2004.43 mg; Wapń: 1076.02 mg; WW: 31.4 Por;		
sobota 2020-02-15 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU , MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU , MLE), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątkiem", parzona 50 g (SOJ , SEL , GOR , SEZ), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Papryka 50 g (GOR), II Śniadanie: ko. Gruszka 1 szt , ko. Kefir 250 g (MLE),	ko. Zupa jarzynowa z ziemniakami dieta 350 ml (GLU , SOJ , MLE , SEL), ko. makaron z mięsem drobiowym mielonym i warzywami 300 g (GLU), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pomidorowy 80 ml (GLU , SOJ , MLE , SEL), ko. Mieszanka wielowarzywna 150 g (SEL), Podwieczerek: ko. Serek homogenizowany kubeczek 1 szt (MLE),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykami", parzona, wędzona 50 g (GLU , SOJ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kcal: 2594.54 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 110.72 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; Sód: 3534.56 mg; Cholesterol: 384.14 mg; Żelazo: 14.16 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2687.25 ug; Witamina C: 184.25 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4771.14 mg; Fosfor: 2046.77 mg; Wapń: 1220.34 mg; WW: 32.11 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2020-02-16 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Ser żółty 50 g (JAJ, MLE), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Sałata 50 g , II Śniadanie: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL), ko. Udko pieczone 1 szt (GLU, GOR), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot 250 g , ko. Sałatka z czerwonej kapusty na ciepło 100 g , ko. Marchewka gotowana 100 g , Podwieczorek: ko. Galaretką z owocami 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlna blokowa, drobiowo-wieprzowa "Połudwica Ani", parzona 50 g (GLU, SOJ), ko. Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2087.06 kcal; Białko ogółem: 124.17 g; Tłuszcz: 93.74 g; Węglowodany ogółem: 214.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; Sód: 73348.75 mg; Cholesterol: 506.88 mg; Żelazo: 12.15 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3006.03 ug; Witamina C: 131.94 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4249.96 mg; Fosfor: 1984.14 mg; Wapń: 939.9 mg; WW: 21.35 Por;		
niedziela 2020-02-16 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Ser żółty 50 g (JAJ, MLE), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Sałata 50 g , II Śniadanie: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL), ko. Udko pieczone 1 szt (GLU, GOR), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot 250 g , ko. Sałatka z czerwonej kapusty na ciepło 100 g , ko. Marchewka gotowana 100 g , Podwieczorek: ko. Galaretką z owocami 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlna blokowa, drobiowo-wieprzowa "Połudwica Ani", parzona 50 g (GLU, SOJ), ko. Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2390.05 kcal; Białko ogółem: 137.44 g; Tłuszcz: 103.89 g; Węglowodany ogółem: 254.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; Sód: 74107.65 mg; Cholesterol: 551.51 mg; Żelazo: 12.74 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3087.51 ug; Witamina C: 136.35 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4849.72 mg; Fosfor: 2321.01 mg; Wapń: 1379.53 mg; WW: 25.38 Por;		
niedziela 2020-02-16 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Ser żółty 50 g (JAJ, MLE), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Sałata 50 g , II Śniadanie: ko. Jabłko 1 szt , ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL), ko. Udko pieczone 1 szt (GLU, GOR), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot 250 g , ko. Sałatka z czerwonej kapusty na ciepło 100 g , ko. Marchewka gotowana 100 g , Podwieczorek: ko. Galaretką z owocami 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlna blokowa, drobiowo-wieprzowa "Połudwica Ani", parzona 50 g (GLU, SOJ), ko. Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2447.65 kcal; Białko ogółem: 140.95 g; Tłuszcz: 106.59 g; Węglowodany ogółem: 259.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; Sód: 74107.74 mg; Cholesterol: 551.51 mg; Żelazo: 12.74 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3087.51 ug; Witamina C: 136.35 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4849.72 mg; Fosfor: 2321.01 mg; Wapń: 1379.53 mg; WW: 25.88 Por;		
niedziela 2020-02-16 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Ser żółty 50 g (JAJ, MLE), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Sałata 50 g , II Śniadanie: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL), ko. Udko pieczone 1 szt (GLU, GOR), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot 250 g , ko. Sałatka z czerwonej kapusty na ciepło 100 g , ko. Marchewka gotowana 100 g , Podwieczorek: ko. Daktyle suszone 50 g , ko. Galaretką z owocami 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlna blokowa, drobiowo-wieprzowa "Połudwica Ani", parzona 50 g (GLU, SOJ), ko. Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2520.55 kcal; Białko ogółem: 138.34 g; Tłuszcz: 104.07 g; Węglowodany ogółem: 283.95 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; Sód: 74107.65 mg; Cholesterol: 551.51 mg; Żelazo: 12.74 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3087.51 ug; Witamina C: 136.35 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4849.72 mg; Fosfor: 2321.01 mg; Wapń: 1379.53 mg; WW: 28.33 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2020-02-17 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Ogórek kiszony 50 g ; II Śniadanie: ko. Mandarynka 1 szt ,	ko. Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Filet gotowany 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Szpinak duszony 100 g (GLU,), ko. ziemniaki 200 g , ko. Sos pomidorowy 60 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Surówka z selera i marchewki 100 g (MLE, SEL, GOR,), Podwieczorek: ko. Koktajl owocowy 250 g (MLE,),	ko. Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL,), ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Sałata 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2028.06 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 90 g; Węglowodany ogółem: 238.16 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; Sód: 4089.34 mg; Cholesterol: 309.91 mg; Żelazo: 13.47 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2643.87 ug; Witamina C: 168.76 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4338.12 mg; Fosfor: 1669.37 mg; Wapń: 896.24 mg; WW: 23.6 Por;		
poniedziałek 2020-02-17 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Ogórek kiszony 50 g , ko. Kasza jaglana na mleku prawdziwym 300 ml (MLE,), II Śniadanie: ko. Mandarynka 1 szt ,	ko. Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Filet gotowany 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Szpinak duszony 100 g (GLU,), ko. ziemniaki 200 g , ko. Sos pomidorowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Surówka z selera i marchewki 100 g (MLE, SEL, GOR,), Podwieczorek: ko. Koktajl owocowy 250 g (MLE,),	ko. Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL,), ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Sałata 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2429.58 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 104.26 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; Sód: 5005.04 mg; Cholesterol: 332.55 mg; Żelazo: 15.43 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2753 ug; Witamina C: 172.74 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4952.66 mg; Fosfor: 2088.97 mg; Wapń: 1240.36 mg; WW: 29.1 Por;		
poniedziałek 2020-02-17 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Ogórek kiszony 50 g , ko. Kasza jaglana na mleku prawdziwym 300 ml (MLE,), II Śniadanie: ko. Mandarynka 1 szt ,	ko. Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Filet gotowany 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Szpinak duszony 100 g (GLU,), ko. ziemniaki 200 g , ko. Sos pomidorowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Surówka z selera i marchewki 100 g (MLE, SEL, GOR,), Podwieczorek: ko. Koktajl owocowy 250 g (MLE,),	ko. Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL,), ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Sałata 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2529.03 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 105.02 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sód: 5200.34 mg; Cholesterol: 332.55 mg; Żelazo: 16.42 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2753 ug; Witamina C: 172.74 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 5049.41 mg; Fosfor: 2170.87 mg; Wapń: 1250.26 mg; WW: 31.3 Por;		
poniedziałek 2020-02-17 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Ogórek kiszony 50 g , ko. Kasza jaglana na mleku prawdziwym 300 ml (MLE,), II Śniadanie: ko. Banan 1 szt ,	ko. Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Filet gotowany 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Szpinak duszony 100 g (GLU,), ko. ziemniaki 200 g , ko. Sos pomidorowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Surówka z selera i marchewki 100 g (MLE, SEL, GOR,), Podwieczorek: ko. Koktajl owocowy 250 g (MLE,),	ko. Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL,), ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Sałata 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2619.48 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 105.25 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; Błonnik pokarmowy: 42.05 g; Sód: 5200.79 mg; Cholesterol: 332.55 mg; Żelazo: 16.69 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2749.4 ug; Witamina C: 157.17 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 5412.56 mg; Fosfor: 2181.67 mg; Wapń: 1231.36 mg; WW: 33.45 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2020-02-18 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Pomidor 50 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Krupnik 350 ml (GLU, SOJ, SEL,), ko. Fasolka szparagowa gotowana 130 g , ko. Bukiet jarzyn 100 g (SEL,), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 100 g , ko. Udziec z indyka duszony w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL,), Podwieczerek: ko. Budyń z żurawiną 200 ml (MLE,),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE, GOR,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2024.85 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 90.31 g; Węglowodany ogółem: 223.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; Sód: 3273.42 mg; Cholesterol: 421.15 mg; Żelazo: 11.75 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2248.22 ug; Witamina C: 109.17 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3491.67 mg; Fosfor: 1343.77 mg; Wapń: 780.83 mg; WW: 22.07 Por;		
wtorek 2020-02-18 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Pomidor 50 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Ryż na mleku prawdziwym 350 ml (MLE,), II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Krupnik 350 ml (GLU, SOJ, SEL,), ko. Fasolka szparagowa gotowana 130 g , ko. Bukiet jarzyn 100 g (SEL,), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 100 g , ko. Udziec z indyka duszony w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL,), Podwieczerek: ko. Budyń z żurawiną 200 ml (MLE,), ko. Banan 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE, GOR,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2419.59 kcal; Białko ogółem: 124.28 g; Tłuszcz: 97.2 g; Węglowodany ogółem: 295.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; Sód: 4029.97 mg; Cholesterol: 446.35 mg; Żelazo: 12.81 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2337.77 ug; Witamina C: 124.47 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4497.14 mg; Fosfor: 1675.83 mg; Wapń: 1169.94 mg; WW: 29.11 Por;		
wtorek 2020-02-18 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Pomidor 50 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Ryż na mleku prawdziwym 350 ml (MLE,), ko. Serek twarogowy leskowiec kubeczek 1 szt (MLE,), II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Krupnik 350 ml (GLU, SOJ, SEL,), ko. Fasolka szparagowa gotowana 130 g , ko. Bukiet jarzyn 100 g (SEL,), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 100 g , ko. Udziec z indyka duszony w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL,), Podwieczerek: ko. Budyń z żurawiną 200 ml (MLE,), ko. Banan 1 szt ,	ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), ko. Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE, GOR,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2590.59 kcal; Białko ogółem: 135.58 g; Tłuszcz: 99.85 g; Węglowodany ogółem: 323.39 g; Błonnik pokarmowy: 38.16 g; Sód: 4243.27 mg; Cholesterol: 453.1 mg; Żelazo: 13.89 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2353.52 ug; Witamina C: 124.47 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4639.79 mg; Fosfor: 1849.53 mg; Wapń: 1218.09 mg; WW: 31.91 Por;		
wtorek 2020-02-18 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Pomidor 50 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Ryż na mleku prawdziwym 350 ml (MLE,), ko. Serek twarogowy leskowiec kubeczek 1 szt (MLE,), ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Krupnik 350 ml (GLU, SOJ, SEL,), ko. Fasolka szparagowa gotowana 130 g , ko. Bukiet jarzyn 100 g (SEL,), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 100 g , ko. Udziec z indyka duszony w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL,), Podwieczerek: ko. Budyń z żurawiną 200 ml (MLE,), ko. Kiwi 1 Por ,	ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), ko. Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE, GOR,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Ogórek zielony 50 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kcal: 2597.07 kcal; Białko ogółem: 138.53 g; Tłuszcz: 100.53 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; Sód: 4439.74 mg; Cholesterol: 453.1 mg; Żelazo: 14.59 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2347.13 ug; Witamina C: 149.49 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4385.99 mg; Fosfor: 1924.59 mg; Wapń: 1235.64 mg; WW: 31.87 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2020-02-19		
Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Twarożek waniliowy 60 g (MLE), ko. Jabłko 1 szt , II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SOJ, SEL), ko. Ryba (mintaj) duszona w sosie koperkowym 100 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. Kasza pęczak 200 g (GLU), ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczorek: ko. Kisiel owocowy z cukrem 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Masło 20 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2238.05 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 92.91 g; Węglowodany ogółem: 277.39 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; Sód: 2789.7 mg; Cholesterol: 341.99 mg; Żelazo: 10.63 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2939.04 ug; Witamina C: 100.43 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3168.24 mg; Fosfor: 1730.76 mg; Wapń: 569.33 mg; WW: 27.7 Por;		
środa 2020-02-19		
Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Twarożek waniliowy 60 g (MLE), ko. Jabłko 1 szt , ko. Płatki owsiane na mleku prawdziwym 350 ml (GLU, MLE), II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (MLE),	ko. Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SOJ, SEL), ko. Ryba (mintaj) duszona w sosie koperkowym 100 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. Kasza pęczak 200 g (GLU), ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczorek: ko. Kisiel owocowy z cukrem 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Masło 20 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2533.47 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 101.03 g; Węglowodany ogółem: 318.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; Sód: 3629.61 mg; Cholesterol: 377.99 mg; Żelazo: 12.06 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3039.39 ug; Witamina C: 104.93 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3978.01 mg; Fosfor: 2275.63 mg; Wapń: 1190.94 mg; WW: 31.64 Por;		
środa 2020-02-19		
Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Twarożek waniliowy 60 g (MLE), ko. Jabłko 1 szt , ko. Płatki owsiane na mleku prawdziwym 350 ml (GLU, MLE), II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (MLE),	ko. Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SOJ, SEL), ko. Ryba (mintaj) duszona w sosie koperkowym 100 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. Kasza pęczak 200 g (GLU), ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczorek: ko. Kisiel owocowy z cukrem 250 g , ko. Chleb razowy 60 g (GLU), ko. Ser żółty 20 g (JAJ, MLE), ko. Masło 5 g (MLE), ko. Pomidor 50 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Masło 20 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2756.51 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 110.66 g; Węglowodany ogółem: 346.58 g; Błonnik pokarmowy: 37.21 g; Sód: 3868.26 mg; Cholesterol: 402.57 mg; Żelazo: 13.61 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3176.33 ug; Witamina C: 115.28 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4237.83 mg; Fosfor: 2481.42 mg; Wapń: 1360.11 mg; WW: 34.44 Por;		
środa 2020-02-19		
Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Twarożek waniliowy 60 g (MLE), ko. Jabłko 1 szt , ko. Płatki owsiane na mleku prawdziwym 350 ml (GLU, MLE), II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (MLE),	ko. Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SOJ, SEL), ko. Ryba (mintaj) duszona w sosie koperkowym 100 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. Kasza pęczak 200 g (GLU), ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczorek: ko. Kisiel owocowy z cukrem 250 g , ko. Chleb razowy 60 g (GLU), ko. Ser żółty 40 g (JAJ, MLE), ko. Masło 5 g (MLE), ko. Pomidor 50 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Masło 20 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Ogórek zielony 50 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kcal: 2820.4 kcal; Białko ogółem: 133.24 g; Tłuszcz: 115.58 g; Węglowodany ogółem: 346.6 g; Błonnik pokarmowy: 37.21 g; Sód: 3868.54 mg; Cholesterol: 415.99 mg; Żelazo: 13.74 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3228.5 ug; Witamina C: 115.28 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4253.52 mg; Fosfor: 2578.95 mg; Wapń: 1512.64 mg; WW: 34.44 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2020-02-20 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Jajko gotowane 1 szt (JAJ), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pomidor 50 g , II Śniadanie: ko. Kefir 100 g (MLE),	ko. Krem z brokuła z grzankami 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. ziemniaki 200 g , ko. Sałatka Collesław 130 g (MLE, GOR), ko. Gulasz z indyka 160 g (GLU, MLE, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g , Podwieczorek: ko. Pomarańcza 1 Por ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2027.74 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 80.12 g; Węglowodany ogółem: 274.19 g; Błonnik pokarmowy: 44.23 g; Sód: 3969.41 mg; Cholesterol: 434.34 mg; Żelazo: 16.4 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2793.61 ug; Witamina C: 433.39 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 5794.68 mg; Fosfor: 1701.46 mg; Wapń: 856.34 mg; WW: 27.15 Por;		
czwartek 2020-02-20 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Jajko gotowane 2 szt (JAJ), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pomidor 50 g , ko. Ryż na mleku 350 ml (MLE), II Śniadanie: ko. Kefir 100 g (MLE),	ko. Krem z brokuła z grzankami 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Gulasz z indyka 160 g (GLU, MLE, SEL), ko. ziemniaki 200 g , ko. Sałatka Collesław 130 g (MLE, GOR), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g , Podwieczorek: ko. Pomarańcza 1 Por ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2392.27 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 94.5 g; Węglowodany ogółem: 314.92 g; Błonnik pokarmowy: 44.82 g; Sód: 4792.5 mg; Cholesterol: 640.97 mg; Żelazo: 17.99 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2997.49 ug; Witamina C: 437.8 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 6453.03 mg; Fosfor: 2140.71 mg; Wapń: 1315.37 mg; WW: 31.24 Por;		
czwartek 2020-02-20 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Jajko gotowane 2 szt (JAJ), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pomidor 50 g , ko. Ryż na mleku 350 ml (MLE), II Śniadanie: ko. Kefir 100 g (MLE), ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Krem z brokuła z grzankami 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Gulasz z indyka 160 g (GLU, MLE, SEL), ko. ziemniaki 200 g , ko. Sałatka Collesław 130 g (MLE, GOR), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g , Podwieczorek: ko. Pomarańcza 1 Por ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2454.37 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 95.04 g; Węglowodany ogółem: 331.26 g; Błonnik pokarmowy: 47.52 g; Sód: 4795.2 mg; Cholesterol: 640.97 mg; Żelazo: 18.4 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3002.89 ug; Witamina C: 450.22 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 6633.93 mg; Fosfor: 2152.86 mg; Wapń: 1320.77 mg; WW: 32.89 Por;		
czwartek 2020-02-20 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Jajko gotowane 2 szt (JAJ), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pomidor 50 g , ko. Ryż na mleku 350 ml (MLE), II Śniadanie: ko. Kefir 100 g (MLE), ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Krem z brokuła z grzankami 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Gulasz z indyka 160 g (GLU, MLE, SEL), ko. ziemniaki 200 g , ko. Sałatka Collesław 130 g (MLE, GOR), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g , Podwieczorek: ko. Pomarańcza 1 Por ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2553.82 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 95.8 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; Błonnik pokarmowy: 50.4 g; Sód: 4990.5 mg; Cholesterol: 640.97 mg; Żelazo: 19.39 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3002.89 ug; Witamina C: 450.22 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 6730.68 mg; Fosfor: 2234.76 mg; Wapń: 1330.67 mg; WW: 35.09 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2020-02-21 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Dżem 60 g , ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (MLE), II Śniadanie: ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g (SEL), ko. Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SOJ, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczorek: ko. Mandarynka 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Serek twarogowy leskowiec kubeczek 1 szt (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2079.54 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 79.17 g; Węglowodany ogółem: 301.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.8 g; Sód: 1896.08 mg; Cholesterol: 184.26 mg; Żelazo: 11.63 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1195.39 ug; Witamina C: 147.49 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 3502.01 mg; Fosfor: 1323.49 mg; Wapń: 820.61 mg; WW: 30.05 Por;		
piątek 2020-02-21 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Dżem 60 g , ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (MLE), ko. Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE), II Śniadanie: ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g (SEL), ko. Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SOJ, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczorek: ko. Mandarynka 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Serek twarogowy leskowiec kubeczek 1 szt (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2373.12 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 89.77 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; Sód: 2655.48 mg; Cholesterol: 228.88 mg; Żelazo: 12.72 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1276.87 ug; Witamina C: 151.9 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4184.16 mg; Fosfor: 1752.59 mg; Wapń: 1262.28 mg; WW: 33.72 Por;		
piątek 2020-02-21 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Dżem 60 g , ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (MLE), ko. Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE), II Śniadanie: ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g (SEL), ko. Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SOJ, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczorek: ko. Morele suszone 30 g (GLU, JAJ, MLE), ko. Budyń 200 ml (MLE),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Serek twarogowy leskowiec kubeczek 1 szt (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2544.32 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 93.52 g; Węglowodany ogółem: 365.8 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; Sód: 2737.23 mg; Cholesterol: 243.28 mg; Żelazo: 13.62 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1660.36 ug; Witamina C: 134.6 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4718.54 mg; Fosfor: 1928.54 mg; Wapń: 1490.91 mg; WW: 36.47 Por;		
piątek 2020-02-21 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Dżem 60 g , ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (MLE), ko. Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE), II Śniadanie: ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g (SEL), ko. Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SOJ, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczorek: ko. Morele suszone 30 g (GLU, JAJ, MLE), ko. Budyń 100 ml (MLE),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Serek twarogowy leskowiec kubeczek 1 szt (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2478.16 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 91.72 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; Błonnik pokarmowy: 34.35 g; Sód: 2696.58 mg; Cholesterol: 236.08 mg; Żelazo: 13.52 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1637.86 ug; Witamina C: 133.67 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4591.21 mg; Fosfor: 1849.61 mg; Wapń: 1381.86 mg; WW: 35.57 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2020-02-22 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Kasza kukurydziana na mleku prawdziwym 350 ml (MLE,), II Śniadanie: ko. Banan 1 szt ,	ko. Kasza jęczmienna 200 g (GLU,), ko. Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Bitka drobiowa 80 g , ko. Sos warzywny 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałatka szwedzka 130 g , ko. Brokuł gotowany 100 g , Podwieczerek: ko. Sok pomidorowy 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurcząt", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Sałata 50 g , ko. Masło 20 g (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2223.03 kcal; Białko ogółem: 89.6 g; Tłuszcz: 89.4 g; Węglowodany ogółem: 295.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; Sód: 4785.01 mg; Cholesterol: 270.85 mg; Żelazo: 11.86 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2047.04 ug; Witamina C: 127.15 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4093.46 mg; Fosfor: 1563.27 mg; Wapń: 623.69 mg; WW: 29.42 Por;		
sobota 2020-02-22 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Kasza kukurydziana na mleku prawdziwym 350 ml (MLE,), II Śniadanie: ko. Banan 1 szt ,	ko. Kasza jęczmienna 200 g (GLU,), ko. Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Bitka drobiowa 80 g , ko. Sos warzywny 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałatka szwedzka 130 g , ko. Brokuł gotowany 100 g , Podwieczerek: ko. Sok pomidorowy 1 szt , ko. śliwki suszone 50 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurcząt", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Sałata 50 g , ko. Masło 20 g (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2349.93 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 89.94 g; Węglowodany ogółem: 322.02 g; Błonnik pokarmowy: 36.39 g; Sód: 4785.01 mg; Cholesterol: 270.85 mg; Żelazo: 11.86 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2047.04 ug; Witamina C: 127.15 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4093.46 mg; Fosfor: 1563.27 mg; Wapń: 623.69 mg; WW: 32.12 Por;		
sobota 2020-02-22 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Kasza kukurydziana na mleku prawdziwym 350 ml (MLE,), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), II Śniadanie: ko. Banan 1 szt , ko. Twarożek brzoskwiński kubeczek 1 szt ,	ko. Kasza jęczmienna 200 g (GLU,), ko. Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Bitka drobiowa 80 g , ko. Sos warzywny 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałatka szwedzka 130 g , ko. Brokuł gotowany 100 g , Podwieczerek: ko. Sok pomidorowy 1 szt , ko. śliwki suszone 50 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurcząt", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Sałata 50 g , ko. Masło 20 g (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2564.58 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 95.61 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; Błonnik pokarmowy: 36.39 g; Sód: 4839.01 mg; Cholesterol: 291.1 mg; Żelazo: 12.13 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2094.29 ug; Witamina C: 127.15 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4231.16 mg; Fosfor: 1838.67 mg; Wapń: 738.44 mg; WW: 33.92 Por;		
sobota 2020-02-22 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Kasza kukurydziana na mleku prawdziwym 350 ml (MLE,), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), II Śniadanie: ko. Banan 1 szt , ko. Twarożek brzoskwiński kubeczek 1 szt ,	ko. Kasza jęczmienna 200 g (GLU,), ko. Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Bitka drobiowa 80 g , ko. Sos warzywny 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałatka szwedzka 130 g , ko. Brokuł gotowany 100 g , Podwieczerek: ko. Sok pomidorowy 1 szt , ko. śliwki suszone 60 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurcząt", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Sałata 50 g , ko. Masło 20 g (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2589.96 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 95.71 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; Błonnik pokarmowy: 37.24 g; Sód: 4839.01 mg; Cholesterol: 291.1 mg; Żelazo: 12.13 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2094.29 ug; Witamina C: 127.15 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4231.16 mg; Fosfor: 1838.67 mg; Wapń: 738.44 mg; WW: 34.46 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2020-02-23 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Papryka 50 g (GOR), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), II Śniadanie: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Schab duszony 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 130 g (MLE), ko. ziemniaki 200 g , ko. Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g , Podwieczorek: ko. Galaretki owocowa 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pasta z twarogu i ryby mintaja 100 g (RYB, MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Rzodkiewka 3 szt ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2036.16 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 93.33 g; Węglowodany ogółem: 237.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.5 g; Sód: 3638.14 mg; Cholesterol: 316.65 mg; Żelazo: 12.92 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3557.61 ug; Witamina C: 142.84 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4067.94 mg; Fosfor: 1477.72 mg; Wapń: 606.15 mg; WW: 23.71 Por;		
niedziela 2020-02-23 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Papryka 50 g (GOR), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Ryż na mleku prawdziwym 350 ml (MLE), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), II Śniadanie: ko. Jabłko 1 szt , ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (MLE),	ko. zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Schab duszony 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 130 g (MLE), ko. ziemniaki 200 g , ko. Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g , ko. Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), Podwieczorek: ko. Galaretki owocowa 100 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pasta z twarogu i ryby mintaja 100 g (RYB, MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Rzodkiewka 3 szt ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2475.73 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 103.24 g; Węglowodany ogółem: 305.59 g; Błonnik pokarmowy: 35.85 g; Sód: 4673.6 mg; Cholesterol: 352.65 mg; Żelazo: 14.53 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3657.82 ug; Witamina C: 142.89 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4897.89 mg; Fosfor: 2027.68 mg; Wapń: 1224.79 mg; WW: 30.41 Por;		
niedziela 2020-02-23 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Papryka 50 g (GOR), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Ryż na mleku prawdziwym 350 ml (MLE), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), II Śniadanie: ko. Jabłko 1 szt , ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (MLE),	ko. zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Schab duszony 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 130 g (MLE), ko. ziemniaki 200 g , ko. Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g , ko. Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), Podwieczorek: ko. Galaretki owocowa 100 g ,	ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pasta z twarogu i ryby mintaja 100 g (RYB, MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Rzodkiewka 3 szt ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2575.18 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 104 g; Węglowodany ogółem: 327.5 g; Błonnik pokarmowy: 38.73 g; Sód: 4868.9 mg; Cholesterol: 352.65 mg; Żelazo: 15.52 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3657.82 ug; Witamina C: 142.89 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4994.64 mg; Fosfor: 2109.58 mg; Wapń: 1234.69 mg; WW: 32.61 Por;		
niedziela 2020-02-23 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Papryka 50 g (GOR), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Ryż na mleku prawdziwym 350 ml (MLE), ko. Wędlina z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), II Śniadanie: ko. Jabłko 1 szt , ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (MLE),	ko. zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Schab duszony 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 130 g (MLE), ko. ziemniaki 200 g , ko. Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g , ko. Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), Podwieczorek: ko. Daktyle suszone 20 g , ko. Galaretki owocowa 100 g ,	ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pasta z twarogu i ryby mintaja 100 g (RYB, MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Rzodkiewka 3 szt ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2627.38 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 104.07 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; Błonnik pokarmowy: 40.3 g; Sód: 4868.9 mg; Cholesterol: 352.65 mg; Żelazo: 15.52 mg; Fenyloalanina: 0 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3657.82 ug; Witamina C: 142.89 mg; Tiamina: 0 mg; Sacharoza: 0 g; Potas: 4994.64 mg; Fosfor: 2109.58 mg; Wapń: 1234.69 mg; WW: 33.79 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów