

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2020-06-29 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątką", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Sałata 30 g , ko. Pomidor 50 g , II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (MLE),	ko. Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. makaron z mięsem drobiowym mielonym i warzywami 250 g (GLU, SEL), ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. Sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE, GOR), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pietruszkowy 150 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), Podwieczorek: ko. Budyń 150 ml (MLE),	ko. Rzodkiewka 2 szt , ko. Jajko gotowane 1 szt (JAJ), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 15 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2552.05 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 112.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 323.65 g; W tym cukry: 77.6 g; Sól: 10.6 g; Błonnik pokarmowy: 38.65 g; Cholesterol: 469.24 mg; Fenyloalanina: 4336.63 mg; Potas: 5063.8 mg; WW: 36.19 Por; Energia wg równowaznika: 2129.25 kcal; % energii z białka: 15.44 % ; % energii z tłuszczu: 39.55 % ; % energii z węglowodanów: 44.67 % ;		
poniedziałek 2020-06-29 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątką", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Sałata 30 g , ko. Pomidor 50 g , II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (MLE),	ko. Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. makaron z mięsem drobiowym mielonym i warzywami 250 g (GLU, SEL), ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. Sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE, GOR), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pietruszkowy 150 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), Podwieczorek: ko. Budyń 200 ml (MLE),	ko. Rzodkiewka 2 szt , ko. Jajko gotowane 1 szt (JAJ), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2618.41 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 116.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.14 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; W tym cukry: 81.65 g; Sól: 10.66 g; Błonnik pokarmowy: 38.66 g; Cholesterol: 484 mg; Fenyloalanina: 4409.55 mg; Potas: 5128.59 mg; WW: 36.72 Por; Energia wg równowaznika: 2195.94 kcal; % energii z białka: 15.29 % ; % energii z tłuszczu: 40.13 % ; % energii z węglowodanów: 44.26 % ;		
poniedziałek 2020-06-29 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątką", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Sałata 30 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Pomidor 50 g , II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (MLE), ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. makaron z mięsem drobiowym mielonym i warzywami 250 g (GLU, SEL), ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. Sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE, GOR), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pietruszkowy 150 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), Podwieczorek: ko. Budyń 250 ml (MLE),	ko. Rzodkiewka 2 szt , ko. Jajko gotowane 1 szt (JAJ), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Papryka 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2713.79 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 118.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.72 g; Węglowodany ogółem: 349.4 g; W tym cukry: 90.32 g; Sól: 10.72 g; Błonnik pokarmowy: 41.36 g; Cholesterol: 487.6 mg; Fenyloalanina: 4497.24 mg; Potas: 5373.15 mg; WW: 39.05 Por; Energia wg równowaznika: 2301.33 kcal; % energii z białka: 15.05 % ; % energii z tłuszczu: 39.2 % ; % energii z węglowodanów: 45.4 % ;		
poniedziałek 2020-06-29 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątką", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Sałata 30 g , ko. Pomidor 50 g , II Śniadanie: ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (MLE), ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. makaron z mięsem drobiowym mielonym i warzywami 250 g (GLU, SEL), ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. Sałatka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE, GOR), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pietruszkowy 150 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), Podwieczorek: ko. Budyń 200 ml (MLE),	ko. Rzodkiewka 2 szt , ko. Jajko gotowane 1 szt (JAJ), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2879.41 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 118.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.49 g; Węglowodany ogółem: 388.54 g; W tym cukry: 86.6 g; Sól: 11.76 g; Błonnik pokarmowy: 47.12 g; Cholesterol: 484 mg; Fenyloalanina: 4765.95 mg; Potas: 5502.99 mg; WW: 43.42 Por; Energia wg równowaznika: 2268.3 kcal; % energii z białka: 15.01 % ; % energii z tłuszczu: 37.14 % ; % energii z węglowodanów: 47.43 % ;		

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2020-06-30 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 z rzodkiewką 70 g (MLE), ko. Jabłko 1 szt , II Śniadanie: ko. śliwki suszone 100 g ,	ko. Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SOJ, SEL), ko. Kotlekt pożarski 100 g (GLU, JAJ), ko. Mizeria (ogórek 120 g + kefir 130 ml) 250 g (MLE), ko. Buraki 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g Podwieczorek: ko. Banan 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlna z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2196.99 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 69.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 327.81 g; W tym cukry: 60.8 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; Cholesterol: 285.17 mg; Fenyloalanina: 3478.71 mg; Potas: 4267.09 mg; WW: 36.78 Por; Energia wg równowaznika: 1386.27 kcal; % energii z białka: 15.6 % ; % energii z tłuszczu: 28.6 % ; % energii z węglowodanów: 52.85 % ;		
wtorek 2020-06-30 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 z rzodkiewką 70 g (MLE), ko. Jabłko 1 szt , ko. Płatki owsiane na mleku prawdziwym 350 ml (GLU, MLE), II Śniadanie: ko. śliwki suszone 60 g ,	ko. Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SOJ, SEL), ko. Kotlekt pożarski 100 g (GLU, JAJ), ko. Mizeria (ogórek 120 g + kefir 130 ml) 250 g (MLE), ko. Buraki 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g Podwieczorek: ko. Banan 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlna z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2369.63 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 77.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; W tym cukry: 83.45 g; Sól: 9.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.9 g; Cholesterol: 310.37 mg; Fenyloalanina: 4115.26 mg; Potas: 4806.86 mg; WW: 38.58 Por; Energia wg równowaznika: 1664.59 kcal; % energii z białka: 16.57 % ; % energii z tłuszczu: 29.44 % ; % energii z węglowodanów: 52.01 % ;		
wtorek 2020-06-30 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 z rzodkiewką 70 g (MLE), ko. Jabłko 1 szt , ko. Płatki owsiane na mleku prawdziwym 350 ml (GLU, MLE), II Śniadanie: ko. śliwki suszone 70 g , ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (MLE),	ko. Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SOJ, SEL), ko. Kotlekt pożarski 100 g (GLU, JAJ), ko. Mizeria (ogórek 120 g + kefir 130 ml) 250 g (MLE), ko. Buraki 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g Podwieczorek: ko. Banan 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlna z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 80.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 357.74 g; W tym cukry: 91.85 g; Sól: 9.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g; Cholesterol: 321.17 mg; Fenyloalanina: 4379.86 mg; Potas: 5076.86 mg; WW: 40.08 Por; Energia wg równowaznika: 1745.59 kcal; % energii z białka: 16.84 % ; % energii z tłuszczu: 29.19 % ; % energii z węglowodanów: 51.86 % ;		
wtorek 2020-06-30 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 z rzodkiewką 70 g (MLE), ko. Jabłko 1 szt , ko. Płatki owsiane na mleku prawdziwym 350 ml (GLU, MLE), II Śniadanie: ko. śliwki suszone 70 g , ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (MLE),	ko. Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SOJ, SEL), ko. Kotlekt pożarski 100 g (GLU, JAJ), ko. Mizeria (ogórek 120 g + kefir 130 ml) 250 g (MLE), ko. Buraki 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g Podwieczorek: ko. Banan 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlna z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g , ko. Ser żółty 25 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2555.86 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 86.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.8 g; Węglowodany ogółem: 357.76 g; W tym cukry: 91.88 g; Sól: 9.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g; Cholesterol: 337.94 mg; Fenyloalanina: 4707.77 mg; Potas: 5096.47 mg; WW: 40.08 Por; Energia wg równowaznika: 1820.74 kcal; % energii z białka: 17.24 % ; % energii z tłuszczu: 30.44 % ; % energii z węglowodanów: 50.24 % ;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2020-07-01 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Parówki drobiowo-cielece, parzone 50 g , ko. Ketchup 30 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), II Śniadanie: ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g (SEL), ko. Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), Podwieczorek: ko. Koktajl owocowy 150 g (MLE),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykiem", parzona, wędzona 50 g (GLU, SOJ, MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2106.38 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 102.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 247.19 g; W tym cukry: 27.35 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; Cholesterol: 233.42 mg; Fenylalanina: 3004.54 mg; Potas: 3110.68 mg; WW: 27.52 Por; Energia wg równoznika: 1283.55 kcal; % energii z białka: 14.43 % ; % energii z tłuszczu: 43.94 % ; % energii z węglowodanów: 41.55 % ;		
środa 2020-07-01 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Parówki drobiowo-cielece, parzone 50 g , ko. Ketchup 30 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Kasza kukurydziana na mleku prawdziwym 350 ml (MLE), II Śniadanie: ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g (SEL), ko. Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), Podwieczorek: ko. Koktajl owocowy 150 g (MLE),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykiem", parzona, wędzona 100 g (GLU, SOJ, MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2431.37 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 111.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.87 g; Węglowodany ogółem: 286.67 g; W tym cukry: 49.79 g; Sól: 9.95 g; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; Cholesterol: 291.47 mg; Fenylalanina: 3908.16 mg; Potas: 3733.11 mg; WW: 31.97 Por; Energia wg równoznika: 1608.17 kcal; % energii z białka: 15.97 % ; % energii z tłuszczu: 41.45 % ; % energii z węglowodanów: 42.39 % ;		
środa 2020-07-01 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Parówki drobiowo-cielece, parzone 100 g , ko. Ketchup 30 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Kasza kukurydziana na mleku prawdziwym 350 ml (MLE), ko. Serek twarogowy leskowiec kubeczek 1 szt (MLE), II Śniadanie: ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g (SEL), ko. Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), Podwieczorek: ko. Morele suszone 10 g (GLU, JAJ, MLE), ko. Koktajl owocowy 150 g (MLE),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykiem", parzona, wędzona 100 g (GLU, SOJ, MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2617.13 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 120.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 299.47 g; W tym cukry: 59.33 g; Sól: 10 g; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; Cholesterol: 298.22 mg; Fenylalanina: 4266.81 mg; Potas: 3928.95 mg; WW: 33.39 Por; Energia wg równoznika: 1679.36 kcal; % energii z białka: 17.23 % ; % energii z tłuszczu: 41.36 % ; % energii z węglowodanów: 41.2 % ;		
środa 2020-07-01 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Masło 20 g (MLE), ko. Parówki drobiowo-cielece, parzone 100 g , ko. Ketchup 30 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Kasza kukurydziana na mleku prawdziwym 350 ml (MLE), ko. Serek twarogowy leskowiec kubeczek 1 szt (MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), II Śniadanie: ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g (SEL), ko. Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), Podwieczorek: ko. Morele suszone 10 g (GLU, JAJ, MLE), ko. Koktajl owocowy 150 g (MLE),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykiem", parzona, wędzona 100 g (GLU, SOJ, MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2716.58 kcal; Białko ogółem: 116.5 g; Tłuszcz: 121.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; W tym cukry: 59.48 g; Sól: 10.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; Cholesterol: 298.22 mg; Fenylalanina: 4436.91 mg; Potas: 4025.7 mg; WW: 35.84 Por; Energia wg równoznika: 1679.36 kcal; % energii z białka: 17.15 % ; % energii z tłuszczu: 40.1 % ; % energii z węglowodanów: 42.49 % ;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2020-07-02 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
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>), II Śniadanie: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>), ko. Bitka drobiowa 80 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Sałatka z czerwonej kapusty na ciepło 100 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Szpinak duszony 100 g (<i>GLU</i>), ko. Sos pieczeniowy drobiowy 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>), Podwieczorek: ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (<i>MLE</i>),	ko. Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>), ko. Masło 20 g (<i>MLE</i>), ko. Ogórek kiszony 50 g , ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pasztet drobiowo-wieprzowy, pieczony "Ciechanowski" 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2000.61 kcal; Białko ogółem: 78 g; Tłuszcz: 97.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 231.76 g; W tym cukry: 33.37 g; Sól: 8.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; Cholesterol: 222.85 mg; Fenylalanina: 3350.18 mg; Potas: 3522.24 mg; WW: 25.84 Por; Energia wg równoznika: 1447.39 kcal; % energii z białka: 15.6 % ; % energii z tłuszczu: 43.65 % ; % energii z węglowodanów: 40.59 % ;		
czwartek 2020-07-02 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
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 manna na mleku prawdziwym 350 ml (<i>GLU, MLE</i>), II Śniadanie: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>), ko. Bitka drobiowa 80 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Sałatka z czerwonej kapusty na ciepło 100 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Szpinak duszony 100 g (<i>GLU</i>), ko. Sos pieczeniowy drobiowy 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>), Podwieczorek: ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (<i>MLE</i>),	ko. Chleb razowy 150 g (<i>GLU</i>), ko. Masło 20 g (<i>MLE</i>), ko. Ogórek kiszony 50 g , ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pasztet drobiowo-wieprzowy, pieczony "Ciechanowski" 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2369.7 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 104.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 74.82 g; Węglowodany ogółem: 254.3 g; W tym cukry: 787.98 g; Sól: 34.48 g; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; Cholesterol: 222.85 mg; Fenylalanina: 3599.03 mg; Potas: 3622.14 mg; WW: 28.29 Por; Energia wg równoznika: 1920.87 kcal; % energii z białka: 15.98 % ; % energii z tłuszczu: 39.65 % ; % energii z węglowodanów: 37.5 % ;		
czwartek 2020-07-02 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
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 manna na mleku prawdziwym 350 ml (<i>GLU, MLE</i>), II Śniadanie: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>), ko. Bitka drobiowa 80 g , ko. ziemniaki 250 g , ko. Sałatka z czerwonej kapusty na ciepło 100 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Szpinak duszony 100 g (<i>GLU</i>), ko. Sos pieczeniowy drobiowy 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>), Podwieczorek: ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (<i>MLE</i>), ko. śliwki suszone 20 g ,	ko. Chleb razowy 150 g (<i>GLU</i>), ko. Masło 20 g (<i>MLE</i>), ko. Ogórek kiszony 50 g , ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pasztet drobiowo-wieprzowy, pieczony "Ciechanowski" 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2458.58 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 104.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; W tym cukry: 56.23 g; Sól: 11.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.71 g; Cholesterol: 248.05 mg; Fenylalanina: 4156.83 mg; Potas: 4311.75 mg; WW: 34.93 Por; Energia wg równoznika: 1716.57 kcal; % energii z białka: 15.65 % ; % energii z tłuszczu: 38.32 % ; % energii z węglowodanów: 45.26 % ;		
czwartek 2020-07-02 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
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 manna na mleku prawdziwym 350 ml (<i>GLU, MLE</i>), II Śniadanie: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>), ko. Bitka drobiowa 80 g , ko. ziemniaki 250 g , ko. Sałatka z czerwonej kapusty na ciepło 100 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Szpinak duszony 100 g (<i>GLU</i>), ko. Sos pieczeniowy drobiowy 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>), Podwieczorek: ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt (<i>MLE</i>), ko. śliwki suszone 50 g ,	ko. Chleb razowy 150 g (<i>GLU</i>), ko. Masło 20 g (<i>MLE</i>), ko. Ogórek kiszony 50 g , ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pasztet drobiowo-wieprzowy, pieczony "Ciechanowski" 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2634.17 kcal; Białko ogółem: 100.9 g; Tłuszcz: 105.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 350.9 g; W tym cukry: 56.38 g; Sól: 12.18 g; Błonnik pokarmowy: 40.13 g; Cholesterol: 248.05 mg; Fenylalanina: 4326.93 mg; Potas: 4408.5 mg; WW: 39.18 Por; Energia wg równoznika: 1716.57 kcal; % energii z białka: 15.32 % ; % energii z tłuszczu: 36.14 % ; % energii z węglowodanów: 47.19 % ;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2020-07-03 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Serek homogenizowany 50 g (MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pomidor 30 g , ko. Sałata 20 g , II Śniadanie: ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba panierowana (mintaj) 80 g (GLU, JAJ, RYB, GOR), ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , ko. Jarzynka w sosie greckim 200 ml (GLU, SOJ, SEL), Podwieczorek: ko. Grysik na mleku z sokiem 250 ml (GLU, MLE),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Jajko gotowane 1 szt (JAJ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Rzodkiewka 4 szt , ko. Pomidor 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2761.29 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 136.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 319.53 g; W tym cukry: 51.62 g; Sól: 10.05 g; Błonnik pokarmowy: 35.21 g; Cholesterol: 526.65 mg; Fenyloalanina: 4305.38 mg; Potas: 4412.4 mg; WW: 35.6 Por; Energia wg równownika: 2222.92 kcal; % energii z białka: 14.23 % ; % energii z tłuszczu: 44.41 % ; % energii z węglowodanów: 41.19 % ;		
piątek 2020-07-03 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. Pomidor 30 g , ko. Płatki kukurydziane na mleku prawdziwym 300 ml (MLE), ko. Serek homogenizowany 50 g (MLE), ko. Sałata 20 g , II Śniadanie: ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba panierowana (mintaj) 80 g (GLU, JAJ, RYB, GOR), ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , ko. Jarzynka w sosie greckim 200 ml (GLU, SOJ, SEL), Podwieczorek: ko. Grysik na mleku z sokiem 250 ml (GLU, MLE),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Jajko gotowane 1 szt (JAJ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Rzodkiewka 4 szt , ko. Pomidor 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 3028.74 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 142.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.78 g; Węglowodany ogółem: 362.55 g; W tym cukry: 71.84 g; Sól: 12.9 g; Błonnik pokarmowy: 37.34 g; Cholesterol: 548.25 mg; Fenyloalanina: 4847 mg; Potas: 4825.56 mg; WW: 40.43 Por; Energia wg równownika: 2496.52 kcal; % energii z białka: 14.48 % ; % energii z tłuszczu: 42.33 % ; % energii z węglowodanów: 42.95 % ;		
piątek 2020-07-03 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pomidor 30 g , ko. Płatki kukurydziane na mleku prawdziwym 300 ml (MLE), ko. Serek homogenizowany 50 g (MLE), ko. Sałata 20 g , II Śniadanie: ko. Gruszka 1 szt , ko. Morele suszone 10 g (GLU, JAJ, MLE),	ko. Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba panierowana (mintaj) 80 g (GLU, JAJ, RYB, GOR), ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , ko. Jarzynka w sosie greckim 200 ml (GLU, SOJ, SEL), Podwieczorek: ko. Grysik na mleku z sokiem 250 ml (GLU, MLE),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Jajko gotowane 1 szt (JAJ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Rzodkiewka 4 szt , ko. Pomidor 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 3153.75 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 143.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 390.96 g; W tym cukry: 75.08 g; Sól: 13.45 g; Błonnik pokarmowy: 41.15 g; Cholesterol: 548.25 mg; Fenyloalanina: 5030.6 mg; Potas: 5072.25 mg; WW: 43.6 Por; Energia wg równownika: 2496.52 kcal; % energii z białka: 14.44 % ; % energii z tłuszczu: 40.9 % ; % energii z węglowodanów: 44.37 % ;		
piątek 2020-07-03 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pomidor 30 g , ko. Serek homogenizowany 50 g (MLE), ko. Sałata 20 g , ko. Płatki kukurydziane na mleku prawdziwym 300 ml (MLE), II Śniadanie: ko. Gruszka 1 szt , ko. Morele suszone 10 g (GLU, JAJ, MLE),	ko. Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba panierowana (mintaj) 80 g (GLU, JAJ, RYB, GOR), ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , ko. Jarzynka w sosie greckim 200 ml (GLU, SOJ, SEL), Podwieczorek: ko. Grysik na mleku z sokiem 250 ml (GLU, MLE),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Jajko gotowane 1 szt (JAJ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Rzodkiewka 4 szt , ko. Pomidor 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 3153.75 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 143.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 390.96 g; W tym cukry: 75.08 g; Sól: 13.45 g; Błonnik pokarmowy: 41.15 g; Cholesterol: 548.25 mg; Fenyloalanina: 5030.6 mg; Potas: 5072.25 mg; WW: 43.6 Por; Energia wg równownika: 2496.52 kcal; % energii z białka: 14.44 % ; % energii z tłuszczu: 40.9 % ; % energii z węglowodanów: 44.37 % ;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2020-07-04 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Ser żółty 50 g (MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Papryka 50 g (GOR), II Śniadanie: ko. Banan 1 szt ,	ko. Krupnik 350 ml (GLU, SOJ, SEL), ko. Potrawka z mięsa kurczaka z jarzynami 150 g (GLU, MLE, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałatka szwedzka 100 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. ziemniaki 200 g , Podwieczorek: ko. Sok wielowarzywny 1 szt ,	ko. Twarożek z koperkiem 70 g (MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 30 g , ko. Sałata 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2047.08 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 86.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.26 g; Węglowodany ogółem: 255.43 g; W tym cukry: 55.41 g; Sól: 8.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Cholesterol: 313.12 mg; Fenylalanina: 3880.53 mg; Potas: 4250.73 mg; WW: 28.62 Por; Energia wg równoznacza: 1466.98 kcal; % energii z białka: 17.68 % ; % energii z tłuszczu: 38.21 % ; % energii z węglowodanów: 43.56 % ;		
sobota 2020-07-04 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Płatki owiane na mleku 350 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Ser żółty 50 g (MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Papryka 50 g (GOR), II Śniadanie: ko. Banan 1 szt ,	ko. Krupnik 350 ml (GLU, SOJ, SEL), ko. Potrawka z mięsa kurczaka z jarzynami 150 g (GLU, MLE, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałatka szwedzka 100 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. ziemniaki 200 g , Podwieczorek: ko. Sok pomidorowy 1 szt ,	ko. Twarożek z koperkiem 70 g (MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 30 g , ko. Sałata 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2346.82 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 98.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.45 g; Węglowodany ogółem: 291.32 g; W tym cukry: 76.31 g; Sól: 10.62 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; Cholesterol: 357.75 mg; Fenylalanina: 4523.42 mg; Potas: 4979.78 mg; WW: 32.55 Por; Energia wg równoznacza: 1796.47 kcal; % energii z białka: 17.79 % ; % energii z tłuszczu: 37.76 % ; % energii z węglowodanów: 43.83 % ;		
sobota 2020-07-04 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Płatki owiane na mleku 350 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Ser żółty 50 g (MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Papryka 50 g (GOR), II Śniadanie: ko. Banan 1 szt ,	ko. Krupnik 350 ml (GLU, SOJ, SEL), ko. Potrawka z mięsa kurczaka z jarzynami 150 g (GLU, MLE, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałatka szwedzka 150 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. ziemniaki 200 g , Podwieczorek: ko. Sok pomidorowy 1 szt ,	ko. Twarożek z koperkiem 70 g (MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 30 g , ko. Sałata 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2465.53 kcal; Białko ogółem: 108.7 g; Tłuszcz: 99.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.62 g; Węglowodany ogółem: 317.63 g; W tym cukry: 79.3 g; Sól: 12.07 g; Błonnik pokarmowy: 37.77 g; Cholesterol: 357.75 mg; Fenylalanina: 4714.21 mg; Potas: 5161.38 mg; WW: 35.5 Por; Energia wg równoznacza: 1817.21 kcal; % energii z białka: 17.63 % ; % energii z tłuszczu: 36.25 % ; % energii z węglowodanów: 45.4 % ;		
sobota 2020-07-04 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Płatki owiane na mleku 350 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Ser żółty 50 g (MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Papryka 50 g (GOR), II Śniadanie: ko. Banan 1 szt , ko. Kefir 200 g (MLE),	ko. Krupnik 350 ml (GLU, SOJ, SEL), ko. Potrawka z mięsa kurczaka z jarzynami 150 g (GLU, MLE, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałatka szwedzka 150 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 150 g (MLE), ko. ziemniaki 200 g , Podwieczorek: ko. Sok pomidorowy 1 szt ,	ko. Twarożek z koperkiem 70 g (MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 30 g , ko. Sałata 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2586.56 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 102.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.28 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; W tym cukry: 89.54 g; Sól: 12.41 g; Błonnik pokarmowy: 40.05 g; Cholesterol: 374.67 mg; Fenylalanina: 5072.09 mg; Potas: 5563.24 mg; WW: 37.25 Por; Energia wg równoznacza: 1945.8 kcal; % energii z białka: 17.87 % ; % energii z tłuszczu: 35.83 % ; % energii z węglowodanów: 45.25 % ;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2020-07-05 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Kielbasa "toruńska, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Sałata 20 g , ko. Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL), ko. Udko pieczone 1 szt (GLU, SEL, GOR), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot 250 g , ko. Surówka z białej kapusty 100 g (SEL, GOR), ko. Bukiet jarzyn 100 g (SEL), 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. Pasta z twarogu i konserwowej ryby w pomidorach z koperkiem 70 g (RYB, MLE), ko. Papryka 30 g (GOR), ko. Rzodkiewka g 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2114.32 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz: 96.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 218.04 g; W tym cukry: 32.86 g; Sól: 12.1 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; Cholesterol: 493.88 mg; Fenylalanina: 4765.37 mg; Potas: 4314.26 mg; WW: 24.27 Por; Energia wg równoznika: 1590.91 kcal; % energii z białka: 23.27 % ; % energii z tłuszczu: 41 % ; % energii z węglowodanów: 35.45 % ;		
niedziela 2020-07-05 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Kielbasa "toruńska, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Sałata 20 g , ko. Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL), ko. Udko pieczone 1 szt (GLU, SEL, GOR), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot 250 g , ko. Surówka z białej kapusty 100 g (SEL, GOR), ko. Bukiet jarzyn 100 g (SEL), 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. Pasta z twarogu i konserwowej ryby w pomidorach z koperkiem 70 g (RYB, MLE), ko. Papryka 30 g (GOR), ko. Rzodkiewka g 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2419.45 kcal; Białko ogółem: 136.27 g; Tłuszcz: 106.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.63 g; Węglowodany ogółem: 257.94 g; W tym cukry: 55.75 g; Sól: 14.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Cholesterol: 538.51 mg; Fenylalanina: 5376.08 mg; Potas: 4914.02 mg; WW: 28.75 Por; Energia wg równoznika: 1894.89 kcal; % energii z białka: 22.53 % ; % energii z tłuszczu: 39.6 % ; % energii z węglowodanów: 37.47 % ;		
niedziela 2020-07-05 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Kielbasa "toruńska, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Sałata 20 g , ko. Ogórek zielony 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, SEL, GOR), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot 250 g , ko. Surówka z białej kapusty 100 g (SEL, GOR), ko. Bukiet jarzyn 100 g (SEL), 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. Pasta z twarogu i konserwowej ryby w pomidorach z koperkiem 70 g (RYB, MLE), ko. Papryka 30 g (GOR), ko. Rzodkiewka g 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2477.05 kcal; Białko ogółem: 139.78 g; Tłuszcz: 109.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.63 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g; W tym cukry: 55.75 g; Sól: 14.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Cholesterol: 538.51 mg; Fenylalanina: 5376.08 mg; Potas: 4914.02 mg; WW: 29.25 Por; Energia wg równoznika: 1894.89 kcal; % energii z białka: 22.57 % ; % energii z tłuszczu: 39.66 % ; % energii z węglowodanów: 37.37 % ;		
niedziela 2020-07-05 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Kielbasa "toruńska, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Sałata 20 g , ko. Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL), ko. Udko pieczone 1 szt (GLU, SEL, GOR), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot 250 g , ko. Surówka z białej kapusty 100 g (SEL, GOR), ko. Bukiet jarzyn 100 g (SEL), Podwieczorek: ko. Daktyle suszone 30 g , ko. Galaretką z owcami 250 g ,	ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pasta z twarogu i konserwowej ryby w pomidorach z koperkiem 70 g (RYB, MLE), ko. Papryka 30 g (GOR), ko. Rzodkiewka g 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2597.2 kcal; Białko ogółem: 140.55 g; Tłuszcz: 107.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.78 g; Węglowodany ogółem: 297.49 g; W tym cukry: 55.9 g; Sól: 14.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.52 g; Cholesterol: 538.51 mg; Fenylalanina: 5546.18 mg; Potas: 5010.77 mg; WW: 33.15 Por; Energia wg równoznika: 1894.89 kcal; % energii z białka: 21.65 % ; % energii z tłuszczu: 37.19 % ; % energii z węglowodanów: 40.19 % ;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2020-07-06 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. Rzodkiewka 3 szt , ko. Jajko gotowane 1 szt (JAJ), II Śniadanie: ko. Nektarynka 1 szt ,	ko. Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Bitka drobiowa 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałata z kefirem 100 g (MLE), ko. Kasza jęczmienna 200 g (GLU), ko. Sos jarzynowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), Podwieczorek: ko. Koktajl owocowy 250 g (MLE),	ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątki", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Chleb razowy 100g (GLU), ko. Masło 20g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2139.36 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 93.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.6 g; Węglowodany ogółem: 270.34 g; W tym cukry: 41.99 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; Cholesterol: 410.64 mg; Fenylalanina: 3747.47 mg; Potas: 3911.62 mg; WW: 30.11 Por; Energia wg równoznika: 1594.92 kcal; % energii z białka: 16.44 % ; % energii z tłuszczu: 39.19 % ; % energii z węglowodanów: 44.08 % ;		
poniedziałek 2020-07-06 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Rzodkiewka 3 szt , ko. Ryż na mleku 300 ml (MLE), ko. Jajko gotowane 1 szt (JAJ), II Śniadanie: ko. Nektarynka 1 szt ,	ko. Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Bitka drobiowa 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałata z kefirem 100 g (MLE), ko. Kasza jęczmienna 200 g (GLU), ko. Sos jarzynowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), Podwieczorek: ko. Koktajl owocowy 250 g (MLE),	ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątki", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Chleb razowy 100g (GLU), ko. Masło 20g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2499.48 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 102.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; W tym cukry: 61.79 g; Sól: 9.73 g; Błonnik pokarmowy: 37.98 g; Cholesterol: 448.89 mg; Fenylalanina: 4429.79 mg; Potas: 4521.37 mg; WW: 36.43 Por; Energia wg równoznika: 1854.48 kcal; % energii z białka: 16.41 % ; % energii z tłuszczu: 36.9 % ; % energii z węglowodanów: 46.24 % ;		
poniedziałek 2020-07-06 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Rzodkiewka 3 szt , ko. Ryż na mleku 300 ml (MLE), ko. Jajko gotowane 1 szt (JAJ), II Śniadanie: ko. Kisiel owocowy z cukrem 250 g , ko. Nektarynka 1 szt ,	ko. Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Bitka drobiowa 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałata z kefirem 100 g (MLE), ko. Kasza jęczmienna 200 g (GLU), ko. Sos jarzynowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), Podwieczorek: ko. Koktajl owocowy 250 g (MLE),	ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątki", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Chleb razowy 150g (GLU), ko. Masło 20g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2638.53 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 103.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.97 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 69.59 g; Sól: 10.28 g; Błonnik pokarmowy: 41.53 g; Cholesterol: 448.89 mg; Fenylalanina: 4605.51 mg; Potas: 4670 mg; WW: 39.93 Por; Energia wg równoznika: 1893.18 kcal; % energii z białka: 16.14 % ; % energii z tłuszczu: 35.24 % ; % energii z węglowodanów: 48.01 % ;		
poniedziałek 2020-07-06 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Rzodkiewka 3 szt , ko. Ryż na mleku 300 ml (MLE), ko. Jajko gotowane 1 szt (JAJ), II Śniadanie: ko. Nektarynka 1 szt ,	ko. Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Bitka drobiowa 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałata z kefirem 100 g (MLE), ko. Kasza jęczmienna 200 g (GLU), ko. Sos jarzynowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), Podwieczorek: ko. Koktajl owocowy 250 g (MLE),	ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątki", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. Chleb razowy 150g (GLU), ko. Masło 20g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2661.48 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 107.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 349.12 g; W tym cukry: 61.94 g; Sól: 10.46 g; Błonnik pokarmowy: 40.86 g; Cholesterol: 610.89 mg; Fenylalanina: 4912.19 mg; Potas: 4677.97 mg; WW: 38.88 Por; Energia wg równoznika: 1917.35 kcal; % energii z białka: 16.82 % ; % energii z tłuszczu: 36.39 % ; % energii z węglowodanów: 46.33 % ;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2020-07-07 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Dżem 50 g , ko. Twarożek 50 g (MLE), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), II Śniadanie: ko. Banan 1 szt ,	ko. krupnik z ryżem 350 ml (SOJ, SEL), ko. Sałata z kefirem 120 g (MLE), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 100 g , ko. Pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ), Podwieczorek: ko. Budyń z żurawiną 200 ml (MLE),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Ser żółty 50 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2082.31 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 79.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 281.31 g; W tym cukry: 88.92 g; Sól: 7.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.1 g; Cholesterol: 329.08 mg; Fenyloalanina: 3862.23 mg; Potas: 3915.58 mg; WW: 31.5 Por; Energia wg równowaznika: 1474.88 kcal; % energii z białka: 16.39 % ; % energii z tłuszczu: 34.21 % ; % energii z węglowodanów: 48.83 % ;		
wtorek 2020-07-07 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Dżem 50 g , ko. Twarożek 50 g (MLE), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Kasza jęczmienna na mleku prawdziwym 350 ml (GLU, MLE), II Śniadanie: ko. Banan 1 szt ,	ko. krupnik z ryżem 350 ml (SOJ, SEL), ko. Sałata z kefirem 120 g (MLE), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 100 g , ko. Pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ), Podwieczorek: ko. Budyń z żurawiną 200 ml (MLE),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Ser żółty 50 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2346.63 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 86.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; W tym cukry: 111.46 g; Sól: 9.75 g; Błonnik pokarmowy: 28.68 g; Cholesterol: 354.28 mg; Fenyloalanina: 4440.81 mg; Potas: 4426.37 mg; WW: 35.88 Por; Energia wg równowaznika: 1742.56 kcal; % energii z białka: 16.67 % ; % energii z tłuszczu: 32.99 % ; % energii z węglowodanów: 49.72 % ;		
wtorek 2020-07-07 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Kasza jęczmienna na mleku prawdziwym 350 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Dżem 50 g , ko. Twarożek 50 g (MLE), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Serek twarogowy leskowiec kubeczek 1 szt (MLE), II Śniadanie: ko. Banan 1 szt ,	ko. krupnik z ryżem 350 ml (SOJ, SEL), ko. Sałata z kefirem 120 g (MLE), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 100 g , ko. Pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ), Podwieczorek: ko. Budyń z żurawiną 200 ml (MLE),	ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Ser żółty 50 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2517.63 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 88.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.9 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; W tym cukry: 118.06 g; Sól: 10.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; Cholesterol: 361.03 mg; Fenyloalanina: 4956.06 mg; Potas: 4569.02 mg; WW: 38.98 Por; Energia wg równowaznika: 1813.75 kcal; % energii z białka: 17.33 % ; % energii z tłuszczu: 31.7 % ; % energii z węglowodanów: 50.32 % ;		
wtorek 2020-07-07 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Masło 20 g (MLE), ko. Dżem 50 g , ko. Twarożek 50 g (MLE), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Kasza jęczmienna na mleku prawdziwym 350 ml (GLU, MLE), ko. Serek twarogowy leskowiec kubeczek 1 szt (MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), II Śniadanie: ko. Banan 1 szt ,	ko. krupnik z ryżem 350 ml (SOJ, SEL), ko. Sałata z kefirem 120 g (MLE), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 100 g , ko. Pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ), Podwieczorek: ko. Budyń z żurawiną 200 ml (MLE), ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Ser żółty 50 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2679.18 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 89.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.1 g; Węglowodany ogółem: 386.52 g; W tym cukry: 122.86 g; Sól: 10.9 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; Cholesterol: 361.03 mg; Fenyloalanina: 5142.36 mg; Potas: 4846.67 mg; WW: 43.23 Por; Energia wg równowaznika: 1886.11 kcal; % energii z białka: 16.92 % ; % energii z tłuszczu: 30.23 % ; % energii z węglowodanów: 52.16 % ;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2020-07-08 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. Parówki wieprzowe w osłonce niejadalnej 100 g (GLU, SOJ), ko. Musztarda 20 g (GOR), ko. Sałata 30 g , II Śniadanie: ko. Koktajl owocowy 200 g (MLE),	ko. zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Ryż z jabkami 400 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczorek: ko. Kisiel owocowy z cukrem 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Polędwica drobiowo-wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (GLU, SOJ, MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Rzodkiewka g 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2244.34 kcal; Białko ogółem: 70.71 g; Tłuszcz: 89.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 315.24 g; W tym cukry: 56.2 g; Sól: 7.78 g; Błonnik pokarmowy: 29.4 g; Cholesterol: 251.55 mg; Fenyloalanina: 3058.66 mg; Potas: 2679.16 mg; WW: 35.08 Por; Energia wg równowaznika: 1843.82 kcal; % energii z białka: 12.6 % ; % energii z tłuszczu: 35.78 % ; % energii z węglowodanów: 50.94 % ;		
środa 2020-07-08 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. Parówki wieprzowe w osłonce niejadalnej 100 g (GLU, SOJ), ko. Musztarda 20 g (GOR), ko. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), ko. Sałata 30 g , II Śniadanie: ko. Koktajl owocowy 200 g (MLE),	ko. zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Ryż z jabkami 400 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczorek: ko. Kisiel owocowy z cukrem 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Polędwica drobiowo-wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (GLU, SOJ, MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Rzodkiewka g 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2486.86 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 97.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 347.04 g; W tym cukry: 73.15 g; Sól: 9.58 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; Cholesterol: 286.86 mg; Fenyloalanina: 3548.23 mg; Potas: 3155.59 mg; WW: 38.65 Por; Energia wg równowaznika: 2086.04 kcal; % energii z białka: 13.09 % ; % energii z tłuszczu: 35.2 % ; % energii z węglowodanów: 51 % ;		
środa 2020-07-08 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. Parówki wieprzowe w osłonce niejadalnej 100 g (GLU, SOJ), ko. Musztarda 20 g (GOR), ko. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), ko. Sałata 30 g , II Śniadanie: ko. Koktajl owocowy 200 g (MLE),	ko. zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Ryż z jabkami 400 g , 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 (MLE), ko. Masło 5 g (MLE), ko. Pomidor 50 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Polędwica drobiowo-wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (GLU, SOJ, MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Rzodkiewka g 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2709.9 kcal; Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 106.9 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.62 g; Węglowodany ogółem: 375 g; W tym cukry: 73.43 g; Sól: 10.25 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; Cholesterol: 311.44 mg; Fenyloalanina: 4026.47 mg; Potas: 3415.4 mg; WW: 41.8 Por; Energia wg równowaznika: 2188.73 kcal; % energii z białka: 13.43 % ; % energii z tłuszczu: 35.5 % ; % energii z węglowodanów: 50.34 % ;		
środa 2020-07-08 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. Parówki wieprzowe w osłonce niejadalnej 100 g (GLU, SOJ), ko. Musztarda 20 g (GOR), ko. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), ko. Sałata 30 g , II Śniadanie: ko. Koktajl owocowy 250 g (MLE),	ko. zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Ryż z jabkami 400 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , Podwieczorek: ko. Kisiel owocowy z cukrem 250 g , ko. Chleb razowy 60 g (GLU), ko. Ser żółty 50 g (MLE), ko. Masło 5 g (MLE), ko. Pomidor 50 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Polędwica drobiowo-wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (GLU, SOJ, MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Rzodkiewka g 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2831.38 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 114.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.13 g; Węglowodany ogółem: 378.76 g; W tym cukry: 75.64 g; Sól: 10.31 g; Błonnik pokarmowy: 34.45 g; Cholesterol: 334.27 mg; Fenyloalanina: 4489.36 mg; Potas: 3535.46 mg; WW: 42.2 Por; Energia wg równowaznika: 2306.55 kcal; % energii z białka: 14.08 % ; % energii z tłuszczu: 36.55 % ; % energii z węglowodanów: 48.64 % ;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2020-07-09 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pomidor 50 g , II Śniadanie: ko. Budyń 300 ml (MLE),	ko. ziemniaki 250 g , ko. Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Eskalopka drobiowa 80 g , ko. Kalańior z bułką tartą 100 g (GLU), ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), Podwieczorek: ko. Nektarynka 1 szt ,	ko. Chleb razowy 130 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczą", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 1997.64 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 73.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 268.9 g; W tym cukry: 56.84 g; Sól: 9.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Cholesterol: 274.77 mg; Fenyloalanina: 3967.07 mg; Potas: 4722.05 mg; WW: 30.1 Por; Energia wg równowaznika: 1172.38 kcal; % energii z białka: 19.01 % ; % energii z tłuszczu: 33.14 % ; % energii z węglowodanów: 47.36 % ;		
czwartek 2020-07-09 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pomidor 50 g , ko. Płatki owsiane na mleku prawdziwym 350 ml (GLU, MLE), II Śniadanie: ko. Budyń 300 ml (MLE),	ko. ziemniaki 250 g , ko. Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. Eskalopka drobiowa 80 g , ko. Kalańior z bułką tartą 100 g (GLU), Podwieczorek: ko. Nektarynka 1 szt , ko. Morele suszone 40 g (GLU, JAJ, MLE),	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczą", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2314.37 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 81.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 319.37 g; W tym cukry: 91.76 g; Sól: 11.12 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; Cholesterol: 299.97 mg; Fenyloalanina: 4555.55 mg; Potas: 5803.53 mg; WW: 35.71 Por; Energia wg równowaznika: 1450.7 kcal; % energii z białka: 18.73 % ; % energii z tłuszczu: 31.75 % ; % energii z węglowodanów: 48.96 % ;		
czwartek 2020-07-09 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pomidor 50 g , ko. Płatki owsiane na mleku prawdziwym 350 ml (GLU, MLE), II Śniadanie: ko. Budyń 300 ml (MLE),	ko. Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL), ko. ziemniaki 250 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. Kalańior z bułką tartą 100 g (GLU), ko. Eskalopka drobiowa 80 g , Podwieczorek: ko. Nektarynka 1 szt , ko. Morele suszone 50 g (GLU, JAJ, MLE),	ko. Chleb razowy 140 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczą", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2419.49 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 82.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.2 g; Węglowodany ogółem: 343.4 g; W tym cukry: 94.97 g; Sól: 11.56 g; Błonnik pokarmowy: 39.35 g; Cholesterol: 299.97 mg; Fenyloalanina: 4705.13 mg; Potas: 6030.87 mg; WW: 38.39 Por; Energia wg równowaznika: 1450.7 kcal; % energii z białka: 18.49 % ; % energii z tłuszczu: 30.64 % ; % energii z węglowodanów: 50.27 % ;		
czwartek 2020-07-09 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pomidor 50 g , ko. Płatki owsiane na mleku prawdziwym 350 ml (GLU, MLE), II Śniadanie: ko. Budyń 300 ml (MLE),	ko. ziemniaki 250 g , ko. Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE), ko. Eskalopka drobiowa 80 g , ko. Kalańior z bułką tartą 100 g (GLU), Podwieczorek: ko. Nektarynka 1 szt , ko. Morele suszone 50 g (GLU, JAJ, MLE),	ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczą", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g (GOR), ko. Ser żółty 30 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2634.65 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 90.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.48 g; Węglowodany ogółem: 369.73 g; W tym cukry: 95.18 g; Sól: 12.21 g; Błonnik pokarmowy: 42.81 g; Cholesterol: 320.1 mg; Fenyloalanina: 5302.75 mg; Potas: 6170.5 mg; WW: 41.33 Por; Energia wg równowaznika: 1540.88 kcal; % energii z białka: 18.73 % ; % energii z tłuszczu: 30.97 % ; % energii z węglowodanów: 49.63 % ;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2020-07-10 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Miód wielokwiatowy nektarowy 1 szt , ko. Serek homogenizowany 50 g (MLE), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pomidor 30 g , ko. Sałata 20 g , II Śniadanie: ko. Biskopty 30 g (GLU, JAJ),	ko. Zupa jarzynowa z zacierką 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba panierowana (mintaj) 80 g (GLU, JAJ, RYB, GOR), ko. Fasolka szparagowa gotowana 100 g , ko. Surówka z młodej kapusty 100 g (GOR), Podwieczorek: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Ser topiony 50 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Papryka 40 g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2068.43 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 87.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; W tym cukry: 35.56 g; Sól: 8.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g; Cholesterol: 407.03 mg; Fenylalanina: 3717.74 mg; Potas: 3354.42 mg; WW: 29.44 Por; Energia wg rownowaznika: 1445.38 kcal; % energii z białka: 16.56 % ; % energii z tłuszczu: 37.88 % ; % energii z węglowodanów: 45.28 % ;		
piątek 2020-07-10 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Miód wielokwiatowy nektarowy 1 szt , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pomidor 30 g , ko. Kasza jęczmienna na mleku prawdziwym 300 ml (GLU, MLE), ko. Serek homogenizowany 50 g (MLE), ko. Sałata 20 g , II Śniadanie: ko. Biskopty 30 g (GLU, JAJ),	ko. Zupa jarzynowa z zacierką 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba panierowana (mintaj) 80 g (GLU, JAJ, RYB, GOR), ko. Fasolka szparagowa gotowana 100 g , ko. Surówka z młodej kapusty 100 g (GOR), Podwieczorek: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Ser topiony 50 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Papryka 40 g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2394.44 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 93.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; W tym cukry: 55.03 g; Sól: 10.88 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; Cholesterol: 428.63 mg; Fenylalanina: 4383.77 mg; Potas: 3888.99 mg; WW: 35.64 Por; Energia wg rownowaznika: 1674.82 kcal; % energii z białka: 16.71 % ; % energii z tłuszczu: 35.22 % ; % energii z węglowodanów: 47.66 % ;		
piątek 2020-07-10 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Miód wielokwiatowy nektarowy 1 szt , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pomidor 30 g , ko. Kasza jęczmienna na mleku prawdziwym 300 ml (GLU, MLE), ko. Serek homogenizowany 50 g (MLE), ko. Sałata 20 g , II Śniadanie: ko. Biskopty 30 g (GLU, JAJ), ko. Morele suszone 30 g (GLU, JAJ, MLE),	ko. Zupa jarzynowa z zacierką 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba panierowana (mintaj) 80 g (GLU, JAJ, RYB, GOR), ko. Fasolka szparagowa gotowana 100 g , ko. Surówka z młodej kapusty 100 g (GOR), Podwieczorek: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Ser topiony 50 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Papryka 40 g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2471.12 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 94.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.64 g; Węglowodany ogółem: 338.87 g; W tym cukry: 64.3 g; Sól: 10.88 g; Błonnik pokarmowy: 36.86 g; Cholesterol: 428.63 mg; Fenylalanina: 4424.27 mg; Potas: 4338.81 mg; WW: 37.8 Por; Energia wg rownowaznika: 1674.82 kcal; % energii z białka: 16.43 % ; % energii z tłuszczu: 34.24 % ; % energii z węglowodanów: 48.89 % ;		
piątek 2020-07-10 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Kasza jęczmienna na mleku prawdziwym 300 ml (GLU, MLE), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Miód wielokwiatowy nektarowy 2 szt , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Pomidor 30 g , ko. Serek homogenizowany 50 g (MLE), ko. Sałata 20 g , II Śniadanie: ko. Biskopty 30 g (GLU, JAJ), ko. Morele suszone 60 g (GLU, JAJ, MLE),	ko. Zupa jarzynowa z zacierką 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba panierowana (mintaj) 80 g (GLU, JAJ, RYB, GOR), ko. Fasolka szparagowa gotowana 100 g , ko. Surówka z młodej kapusty 100 g (GOR), Podwieczorek: ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Ser topiony 50 g (MLE), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g (MLE), ko. Papryka 40 g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2620.7 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 94.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 376.26 g; W tym cukry: 74.07 g; Sól: 10.88 g; Błonnik pokarmowy: 39.64 g; Cholesterol: 428.63 mg; Fenylalanina: 4464.77 mg; Potas: 4798.98 mg; WW: 41.96 Por; Energia wg rownowaznika: 1674.82 kcal; % energii z białka: 15.73 % ; % energii z tłuszczu: 32.4 % ; % energii z węglowodanów: 51.38 % ;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2020-07-11 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. Jajko gotowane 1 szt (JAJ), ko. Rzodkiewka g 50 g , II Śniadanie: ko. Banan 1 szt ,	ko. Kasza jęczmienna 200 g (GLU), ko. Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Gulasz drobiowy 200 g (GLU, MLE, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Buraczki zasmażane 100 g (GLU), ko. Sałata z kefirem 100 g (MLE), Podwieczorek: 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: 2072.92 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 79.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.8 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 51.26 g; Sól: 8.11 g; Błonnik pokarmowy: 34.9 g; Cholesterol: 444.58 mg; Fenylalanina: 3599.47 mg; Potas: 4400.93 mg; WW: 31.99 Por; Energia wg równownika: 1597.76 kcal; % energii z białka: 16.42 % ; % energii z tłuszczu: 34.63 % ; % energii z węglowodanów: 48.49 % ;		
sobota 2020-07-11 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. Jajko gotowane 1 szt (JAJ), ko. Rzodkiewka g 50 g , ko. Płatki kukurydziane na mleku prawdziwym 300 ml (MLE), II Śniadanie: ko. Banan 1 szt ,	ko. Kasza jęczmienna 200 g (GLU), ko. Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Gulasz drobiowy 200 g (GLU, MLE, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Buraczki zasmażane 100 g (GLU), ko. Sałata z kefirem 100 g (MLE), Podwieczorek: ko. Sok pomidorowy 1 szt , ko. śliwki suszone 20 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: 2391.13 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 86.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; W tym cukry: 71.48 g; Sól: 10.96 g; Błonnik pokarmowy: 38.72 g; Cholesterol: 466.18 mg; Fenylalanina: 4141.09 mg; Potas: 4814.09 mg; WW: 38.02 Por; Energia wg równownika: 1871.36 kcal; % energii z białka: 16.25 % ; % energii z tłuszczu: 32.44 % ; % energii z węglowodanów: 50.38 % ;		
sobota 2020-07-11 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. Jajko gotowane 1 szt (JAJ), ko. Rzodkiewka g 50 g , ko. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), II Śniadanie: ko. Banan 1 szt , ko. Twarożek brzoskwinowy kubeczek 1 szt ,	ko. Kasza jęczmienna 200 g (GLU), ko. Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Gulasz drobiowy 200 g (GLU, MLE, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Buraczki zasmażane 100 g (GLU), ko. Sałata z kefirem 100 g (MLE), Podwieczorek: ko. Sok pomidorowy 1 szt , ko. śliwki suszone 20 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: 2580.85 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 93.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 87.56 g; Sól: 10.06 g; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; Cholesterol: 500.14 mg; Fenylalanina: 5124.49 mg; Potas: 5015.06 mg; WW: 38.71 Por; Energia wg równownika: 1839.98 kcal; % energii z białka: 18.45 % ; % energii z tłuszczu: 32.67 % ; % energii z węglowodanów: 47.97 % ;		
sobota 2020-07-11 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. Jajko gotowane 2 szt (JAJ), ko. Rzodkiewka g 50 g , ko. Płatki kukurydziane na mleku prawdziwym 300 ml (MLE), II Śniadanie: ko. Banan 1 szt , ko. Twarożek brzoskwinowy kubeczek 1 szt ,	ko. Kasza jęczmienna 200 g (GLU), ko. Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Gulasz drobiowy 200 g (GLU, MLE, SEL), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Buraczki zasmażane 100 g (GLU), ko. Sałata z kefirem 100 g (MLE), Podwieczorek: ko. Sok pomidorowy 1 szt , ko. śliwki suszone 20 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: 2668.33 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 96.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.97 g; Węglowodany ogółem: 358.14 g; W tym cukry: 90.83 g; Sól: 11.29 g; Błonnik pokarmowy: 38.72 g; Cholesterol: 648.43 mg; Fenylalanina: 5488.84 mg; Potas: 5011.64 mg; WW: 39.97 Por; Energia wg równownika: 1934.23 kcal; % energii z białka: 18.81 % ; % energii z tłuszczu: 32.45 % ; % energii z węglowodanów: 47.88 % ;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2020-07-12 Jadłospis dla diety: WO Trymestr I		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Ogórek zielony 50 g , ko. Chleb razowy 100g (GLU), ko. Masło 20g (MLE), ko. Twarożek z koperkiem 50 g (MLE), II Śniadanie: ko. Arbuż 200 g ,	ko. Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Zupa ryżowa 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Schab duszony 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałata z kefirem 100 g (MLE), ko. ziemniaki 200 g , Ko. sałatka z marchewki i brokuła 100 g , Podwieczorek: ko. Galaretką owocową 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędzonka wieprzowa "Szynka okopcona", parzona, wędzona 50 g (SOJ, SEL, GOR), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2086.01 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 93.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 251.06 g; W tym cukry: 55.56 g; Sól: 8.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; Cholesterol: 254.96 mg; Fenylalanina: 3649.53 mg; Potas: 3701.37 mg; WW: 27.86 Por; Energia wg równoznika: 1495.32 kcal; % energii z białka: 15.82 % ; % energii z tłuszczu: 40.26 % ; % energii z węglowodanów: 43.2 % ;		
niedziela 2020-07-12 Jadłospis dla diety: WO Trymestr II		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Ogórek zielony 50 g , ko. Chleb razowy 150g (GLU), ko. Masło 20g (MLE), ko. Makaron na mleku prawdziwym 300 g (GLU, MLE), ko. Twarożek z koperkiem 50 g (MLE), II Śniadanie: ko. Arbuż 200 g , ko. Serek homogenizowany 30 g (MLE), ko. Chleb razowy 30g (GLU),	ko. Zupa ryżowa 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Schab duszony 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałata z kefirem 100 g (MLE), ko. ziemniaki 200 g , Ko. sałatka z marchewki i brokuła 100 g , ko. Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), Podwieczorek: ko. Galaretką owocową 100 g ,	ko. Chleb razowy 100 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędzonka wieprzowa "Szynka okopcona", parzona, wędzona 50 g (SOJ, SEL, GOR), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2450.72 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 103.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.84 g; Węglowodany ogółem: 304.04 g; W tym cukry: 58.77 g; Sól: 11.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Cholesterol: 294.98 mg; Fenylalanina: 4631.67 mg; Potas: 4269.72 mg; WW: 33.82 Por; Energia wg równoznika: 1706.39 kcal; % energii z białka: 16.88 % ; % energii z tłuszczu: 37.96 % ; % energii z węglowodanów: 44.65 % ;		
niedziela 2020-07-12 Jadłospis dla diety: WO Trymestr III		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Ogórek zielony 50 g , ko. Chleb razowy 150g (GLU), ko. Masło 20g (MLE), ko. Makaron na mleku prawdziwym 300 g (GLU, MLE), ko. Twarożek z koperkiem 50 g (MLE), II Śniadanie: ko. Arbuż 200 g , ko. Serek homogenizowany 30 g (MLE), ko. Chleb razowy 30g (GLU),	ko. Zupa ryżowa 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Schab duszony 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałata z kefirem 100 g (MLE), ko. ziemniaki 200 g , Ko. sałatka z marchewki i brokuła 100 g , ko. Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), Podwieczorek: ko. Galaretką owocową 100 g ,	ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędzonka wieprzowa "Szynka okopcona", parzona, wędzona 50 g (SOJ, SEL, GOR), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2550.17 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 104.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.99 g; Węglowodany ogółem: 325.95 g; W tym cukry: 58.92 g; Sól: 12.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.36 g; Cholesterol: 294.98 mg; Fenylalanina: 4801.77 mg; Potas: 4366.47 mg; WW: 36.27 Por; Energia wg równoznika: 1706.39 kcal; % energii z białka: 16.81 % ; % energii z tłuszczu: 36.75 % ; % energii z węglowodanów: 45.89 % ;		
niedziela 2020-07-12 Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE), ko. Ogórek zielony 50 g , ko. Chleb razowy 150g (GLU), ko. Masło 20g (MLE), ko. Makaron na mleku prawdziwym 300 g (GLU, MLE), ko. Twarożek z koperkiem 50 g (MLE), II Śniadanie: ko. Arbuż 200 g , ko. Serek homogenizowany 60 g (MLE), ko. Chleb razowy 60g (GLU),	ko. Zupa ryżowa 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), ko. Schab duszony 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałata z kefirem 100 g (MLE), ko. ziemniaki 200 g , Ko. sałatka z marchewki i brokuła 100 g , ko. Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), Podwieczorek: ko. Daktyle suszone 25 g , ko. Galaretką owocową 100 g ,	ko. Chleb razowy 150 g (GLU), ko. Masło 20 g (MLE), ko. Wędzonka wieprzowa "Szynka okopcona", parzona, wędzona 50 g (SOJ, SEL, GOR), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia kcal: 2718.56 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 107.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.85 g; Węglowodany ogółem: 354.6 g; W tym cukry: 59.61 g; Sól: 12.43 g; Błonnik pokarmowy: 37.04 g; Cholesterol: 304.97 mg; Fenylalanina: 5060.43 mg; Potas: 4456.11 mg; WW: 39.45 Por; Energia wg równoznika: 1750.08 kcal; % energii z białka: 16.67 % ; % energii z tłuszczu: 35.64 % ; % energii z węglowodanów: 46.72 % ;		