

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2020-06-15</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Szyunka drobiowa "delikatesowa z kurczątkiem", parzona 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ko. Sałata 30 g , ko. Pomidor 50 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	ko. Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. makaron z mięsem drobiowym mielonym i warzywami 250 g ( <b>GLU, SEL</b> ), ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ), ko. Sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE, GOR</b> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Budyń 150 ml ( <b>MLE</b> ),	ko. Rzodkiewka 2 szt , ko. Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2315.87 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 91.7 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 302.98 g; W tym cukry: 64.43 g; Sól: 9.68 g; Błonnik pokarmowy: 35.94 g; Cholesterol: 492.32 mg; Fenylalanina: 4469.64 mg; Potas: 4819.16 mg; WW: 33.85 Por; Energia wg równoznika: 1785.78 kcal; % energii z białka: 17.77 % ; % energii z tłuszczu: 35.63 % ; % energii z węglowodanów: 46.12 % ;		
<b>poniedziałek 2020-06-15</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Szyunka drobiowa "delikatesowa z kurczątkiem", parzona 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ko. Sałata 30 g , ko. Pomidor 50 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	ko. Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. makaron z mięsem drobiowym mielonym i warzywami 250 g ( <b>GLU, SEL</b> ), ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ), ko. Sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE, GOR</b> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Budyń 200 ml ( <b>MLE</b> ),	ko. Rzodkiewka 2 szt , ko. Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2423.29 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 99.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.2 g; Węglowodany ogółem: 311 g; W tym cukry: 68.6 g; Sól: 9.94 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; Cholesterol: 508.12 mg; Fenylalanina: 4568.26 mg; Potas: 4925.28 mg; WW: 34.75 Por; Energia wg równoznika: 1894.48 kcal; % energii z białka: 17.34 % ; % energii z tłuszczu: 36.86 % ; % energii z węglowodanów: 45.37 % ;		
<b>poniedziałek 2020-06-15</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b></span>		
ko. Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Szyunka drobiowa "delikatesowa z kurczątkiem", parzona 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ko. Sałata 30 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Pomidor 50 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. makaron z mięsem drobiowym mielonym i warzywami 250 g ( <b>GLU, SEL</b> ), ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ), ko. Sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE, GOR</b> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Budyń 250 ml ( <b>MLE</b> ),	ko. Rzodkiewka 2 szt , ko. Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Papryka 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2518.67 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 100.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.79 g; Węglowodany ogółem: 332.03 g; W tym cukry: 77.27 g; Sól: 10.01 g; Błonnik pokarmowy: 38.83 g; Cholesterol: 511.72 mg; Fenylalanina: 4655.95 mg; Potas: 5169.85 mg; WW: 37.08 Por; Energia wg równoznika: 1999.87 kcal; % energii z białka: 17.01 % ; % energii z tłuszczu: 35.98 % ; % energii z węglowodanów: 46.57 % ;		
<b>poniedziałek 2020-06-15</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Szyunka drobiowa "delikatesowa z kurczątkiem", parzona 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ko. Sałata 30 g , ko. Pomidor 50 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. makaron z mięsem drobiowym mielonym i warzywami 250 g ( <b>GLU, SEL</b> ), ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ), ko. Sałatka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>MLE, GOR</b> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Budyń 200 ml ( <b>MLE</b> ),	ko. Rzodkiewka 2 szt , ko. Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2684.29 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 101.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 371.17 g; W tym cukry: 73.55 g; Sól: 11.04 g; Błonnik pokarmowy: 44.58 g; Cholesterol: 508.12 mg; Fenylalanina: 4924.66 mg; Potas: 5299.68 mg; WW: 41.45 Por; Energia wg równoznika: 1966.84 kcal; % energii z białka: 16.85 % ; % energii z tłuszczu: 33.97 % ; % energii z węglowodanów: 48.67 % ;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2020-06-16</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ), ko. Jabłko 1 szt , <b>II Śniadanie:</b> ko. śliwki suszone 100 g ,	ko. Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), ko. Kottlet pożarski 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ko. Mizeria (ogórek 120 g + kefir 130 ml) 250 g ( <b>MLE</b> ), ko. Buraki 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g <b>Podwieczorek:</b> ko. Banan 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Wędlna z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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 % ;		
<b>wtorek 2020-06-16</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ), ko. Jabłko 1 szt , ko. Płatki owsiane na mleku prawdziwym 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. śliwki suszone 60 g ,	ko. Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), ko. Kottlet pożarski 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ko. Mizeria (ogórek 120 g + kefir 130 ml) 250 g ( <b>MLE</b> ), ko. Buraki 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g <b>Podwieczorek:</b> ko. Banan 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Wędlna z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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 % ;		
<b>wtorek 2020-06-16</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ), ko. Jabłko 1 szt , ko. Płatki owsiane na mleku prawdziwym 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. śliwki suszone 70 g , ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	ko. Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), ko. Kottlet pożarski 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ko. Mizeria (ogórek 120 g + kefir 130 ml) 250 g ( <b>MLE</b> ), ko. Buraki 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g <b>Podwieczorek:</b> ko. Banan 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Wędlna z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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 % ;		
<b>wtorek 2020-06-16</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ), ko. Jabłko 1 szt , ko. Płatki owsiane na mleku prawdziwym 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. śliwki suszone 70 g , ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	ko. Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), ko. Kottlet pożarski 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ko. Mizeria (ogórek 120 g + kefir 130 ml) 250 g ( <b>MLE</b> ), ko. Buraki 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g <b>Podwieczorek:</b> ko. Banan 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Wędlna z drobiu, grubo rozdrobniona, parzona 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g , ko. Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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 % ;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2020-06-17</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b></span>		
ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Parówki drobiowo-cielece, parzone 50 g , ko. Ketchup 30 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g ( <b>SEL</b> ), ko. Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Koktajl owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykiem", parzona, wędzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2189.61 kcal; Białko ogółem: 72.6 g; Tłuszcz: 105.7 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 267.25 g; W tym cukry: 38.94 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Cholesterol: 212.81 mg; Fenylalanina: 2900.52 mg; Potas: 3412.2 mg; WW: 29.8 Por; Energia wg równowaznika: 1458.65 kcal; % energii z białka: 13.26 % ; % energii z tłuszczu: 43.45 % ; % energii z węglowodanów: 43.18 % ;		
<b>środa 2020-06-17</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b></span>		
ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Parówki drobiowo-cielece, parzone 50 g , ko. Ketchup 30 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Kasza kukurydziana na mleku prawdziwym 350 ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g ( <b>SEL</b> ), ko. Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Koktajl owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykiem", parzona, wędzona 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2514.6 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 114.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.1 g; Węglowodany ogółem: 306.73 g; W tym cukry: 61.37 g; Sól: 10.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.49 g; Cholesterol: 270.86 mg; Fenylalanina: 3804.14 mg; Potas: 4034.63 mg; WW: 34.24 Por; Energia wg równowaznika: 1783.28 kcal; % energii z białka: 14.91 % ; % energii z tłuszczu: 41.1 % ; % energii z węglowodanów: 43.78 % ;		
<b>środa 2020-06-17</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b></span>		
ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Parówki drobiowo-cielece, parzone 100 g , ko. Ketchup 30 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Kasza kukurydziana na mleku prawdziwym 350 ml ( <b>MLE</b> ), ko. Serek twarogowy leskowiec kubeczek 1 szt ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g ( <b>SEL</b> ), ko. Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Morele suszone 10 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), ko. Koktajl owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykiem", parzona, wędzona 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2700.36 kcal; Białko ogółem: 109.4 g; Tłuszcz: 123.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.24 g; Węglowodany ogółem: 319.53 g; W tym cukry: 70.91 g; Sól: 10.21 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; Cholesterol: 277.61 mg; Fenylalanina: 4162.79 mg; Potas: 4230.47 mg; WW: 35.66 Por; Energia wg równowaznika: 1854.47 kcal; % energii z białka: 16.21 % ; % energii z tłuszczu: 41.04 % ; % energii z węglowodanów: 42.53 % ;		
<b>środa 2020-06-17</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b></span>		
ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Parówki drobiowo-cielece, parzone 100 g , ko. Ketchup 30 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Kasza kukurydziana na mleku prawdziwym 350 ml ( <b>MLE</b> ), ko. Serek twarogowy leskowiec kubeczek 1 szt ( <b>MLE</b> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g ( <b>SEL</b> ), ko. Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Morele suszone 10 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), ko. Koktajl owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Wędlina blokowa, drobiowo-wieprzowa "Filet królewski z indykiem", parzona, wędzona 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2799.81 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 123.9 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 71.06 g; Sól: 10.75 g; Błonnik pokarmowy: 35.3 g; Cholesterol: 277.61 mg; Fenylalanina: 4332.89 mg; Potas: 4327.22 mg; WW: 38.11 Por; Energia wg równowaznika: 1854.47 kcal; % energii z białka: 16.16 % ; % energii z tłuszczu: 39.83 % ; % energii z węglowodanów: 43.74 % ;		

Dietetyk

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2020-06-18</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b></span>		
ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Twarożek 50 g ( <i>MLE</i> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Rzodkiewka 3 szt , ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa koperkowa z zacierką 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> ), <b>Podwieczorek:</b> 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 ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2009.75 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 97.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 231.09 g; Węglowodany ogółem: 28.8 g; W tym cukry: 3156.49 g; Sól: 235.13 g; Błonnik pokarmowy: 11.94 g; Cholesterol: 0 mg; Fenylalanina: 2051.47 mg; Potas: 166.82 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 3541.77 kcal; % energii z białka: 1363.8 % ; % energii z tłuszczu: 821.22 % ; % energii z węglowodanów: 22.9 % ;		
<b>czwartek 2020-06-18</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b></span>		
ko. Twarożek 50 g ( <i>MLE</i> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Rzodkiewka 3 szt , ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Kasza manna na mleku prawdziwym 350 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa koperkowa z zacierką 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> ), <b>Podwieczorek:</b> 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 ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2378.84 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 105.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 292.49 g; Węglowodany ogółem: 32.31 g; W tym cukry: 4106.25 g; Sól: 260.33 g; Błonnik pokarmowy: 13.46 g; Cholesterol: 0 mg; Fenylalanina: 2130.22 mg; Potas: 169.97 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4112 kcal; % energii z białka: 1740.19 % ; % energii z tłuszczu: 1213.88 % ; % energii z węglowodanów: 28.91 % ;		
<b>czwartek 2020-06-18</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b></span>		
ko. Twarożek 50 g ( <i>MLE</i> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Rzodkiewka 3 szt , ko. Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Kasza manna na mleku prawdziwym 350 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa koperkowa z zacierką 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> ), <b>Podwieczorek:</b> 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 ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2467.71 kcal; Białko ogółem: 97.9 g; Tłuszcz: 105.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 312.26 g; Węglowodany ogółem: 34.74 g; W tym cukry: 4197.13 g; Sól: 260.33 g; Błonnik pokarmowy: 13.71 g; Cholesterol: 0 mg; Fenylalanina: 2130.71 mg; Potas: 176.9 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4331.28 kcal; % energii z białka: 1767.93 % ; % energii z tłuszczu: 1215.92 % ; % energii z węglowodanów: 30.87 % ;		
<b>czwartek 2020-06-18</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b></span>		
ko. Twarożek 50 g ( <i>MLE</i> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ko. Rzodkiewka 3 szt , ko. Chleb razowy 150 g ( <i>GLU</i> ), ko. Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), ko. Kasza manna na mleku prawdziwym 350 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Zupa koperkowa z zacierką 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> ), <b>Podwieczorek:</b> 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 ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2643.3 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 106.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 350.24 g; Węglowodany ogółem: 40.16 g; W tym cukry: 4392.43 g; Sól: 260.33 g; Błonnik pokarmowy: 14.7 g; Cholesterol: 0 mg; Fenylalanina: 2130.71 mg; Potas: 176.9 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4428.03 kcal; % energii z białka: 1849.83 % ; % energii z tłuszczu: 1225.82 % ; % energii z węglowodanów: 34.69 % ;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2020-06-19</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Serek homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Pomidor 30 g , ko. Sałata 20 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Zupa jarzynowa z grzankami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba panierowana (mintaj) 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, GOR</b> ), ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , ko. Jarzynka w sosie greckim 200 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Grysik na mleku z sokiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Rzodkiewka 4 szt , ko. Pomidor 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2614.33 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 133.4 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 294.05 g; Węglowodany ogółem: 33.37 g; W tym cukry: 3752.08 g; Sól: 502.25 g; Błonnik pokarmowy: 12.34 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 2134.27 mg; Potas: 130.06 mg; WW: 0 Por; Energia wg równownika: 4201.12 kcal; % energii z białka: 1708.43 % ; % energii z tłuszczu: 852.74 % ; % energii z węglowodanów: 29.28 % ;		
<b>piątek 2020-06-19</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Pomidor 30 g , ko. Płatki kukurydziane na mleku prawdziwym 300 ml ( <b>MLE</b> ), ko. Serek homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. Sałata 20 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Gruszka 1 szt ,	ko. Zupa jarzynowa z grzankami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba panierowana (mintaj) 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, GOR</b> ), ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , ko. Jarzynka w sosie greckim 200 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Grysik na mleku z sokiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Rzodkiewka 4 szt , ko. Pomidor 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2881.78 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 139.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 337.07 g; Węglowodany ogółem: 35.5 g; W tym cukry: 4776.22 g; Sól: 523.85 g; Błonnik pokarmowy: 12.88 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 2201.77 mg; Potas: 132.76 mg; WW: 0 Por; Energia wg równownika: 4614.28 kcal; % energii z białka: 1953.71 % ; % energii z tłuszczu: 1179.74 % ; % energii z węglowodanów: 33.45 % ;		
<b>piątek 2020-06-19</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Pomidor 30 g , ko. Płatki kukurydziane na mleku prawdziwym 300 ml ( <b>MLE</b> ), ko. Serek homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. Sałata 20 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Gruszka 1 szt , ko. Morele suszone 10 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	ko. Zupa jarzynowa z grzankami 350 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba panierowana (mintaj) 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, GOR</b> ), ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , ko. Jarzynka w sosie greckim 200 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Grysik na mleku z sokiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Rzodkiewka 4 szt , ko. Pomidor 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2978.23 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 139.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 362.54 g; Węglowodany ogółem: 39.05 g; W tym cukry: 4895.16 g; Sól: 520.13 g; Błonnik pokarmowy: 14.03 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 2279.45 mg; Potas: 134.84 mg; WW: 0 Por; Energia wg równownika: 4828.51 kcal; % energii z białka: 2034.04 % ; % energii z tłuszczu: 1199.17 % ; % energii z węglowodanów: 36.01 % ;		
<b>piątek 2020-06-19</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Pomidor 30 g , ko. Serek homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. Sałata 20 g , ko. Płatki kukurydziane na mleku prawdziwym 300 ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Gruszka 1 szt , ko. Morele suszone 10 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	ko. Zupa jarzynowa z grzankami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba panierowana (mintaj) 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, GOR</b> ), ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , ko. Jarzynka w sosie greckim 200 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Grysik na mleku z sokiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Rzodkiewka 4 szt , ko. Pomidor 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 3006.79 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 140.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 365.48 g; Węglowodany ogółem: 39.31 g; W tym cukry: 4971.97 g; Sól: 523.85 g; Błonnik pokarmowy: 14.19 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 2319.4 mg; Potas: 135.61 mg; WW: 0 Por; Energia wg równownika: 4860.97 kcal; % energii z białka: 2047.04 % ; % energii z tłuszczu: 1202.15 % ; % energii z węglowodanów: 36.3 % ;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2020-06-20</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b></span>		
ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Papryka 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Banan 1 szt ,	ko. Krupnik 350 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), ko. Potrawka z mięsa kurczaka z jarzynami 150 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałatka z buraka 100 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ), ko. ziemniaki 200 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Sok wielowarzywny 1 szt ,	ko. Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 30 g , ko. Sałata 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2070.53 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 86.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.26 g; Węglowodany ogółem: 262.11 g; W tym cukry: 60.76 g; Sól: 7.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.51 g; Cholesterol: 313.12 mg; Fenylalanina: 3962.45 mg; Potas: 4605.13 mg; WW: 29.42 Por; Energia wg równoznika: 1500.36 kcal; % energii z białka: 361.17 % ; % energii z tłuszczu: 374.04 % ; % energii z węglowodanów: 1059.24 % ;		
<b>sobota 2020-06-20</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b></span>		
ko. Płatki ow siane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Papryka 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Banan 1 szt ,	ko. Krupnik 350 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), ko. Potrawka z mięsa kurczaka z jarzynami 150 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałatka z buraka 100 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ), ko. ziemniaki 200 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Sok pomidorowy 1 szt ,	ko. Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 30 g , ko. Sałata 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2370.27 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 98.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.45 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; W tym cukry: 81.66 g; Sól: 9.11 g; Błonnik pokarmowy: 36.17 g; Cholesterol: 357.75 mg; Fenylalanina: 4605.34 mg; Potas: 5334.18 mg; WW: 33.35 Por; Energia wg równoznika: 1829.85 kcal; % energii z białka: 380.17 % ; % energii z tłuszczu: 398.14 % ; % energii z węglowodanów: 1087.02 % ;		
<b>sobota 2020-06-20</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b></span>		
ko. Płatki ow siane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Papryka 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Banan 1 szt ,	ko. Krupnik 350 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), ko. Potrawka z mięsa kurczaka z jarzynami 150 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałatka z buraka 150 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ), ko. ziemniaki 200 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Sok pomidorowy 1 szt ,	ko. Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 30 g , ko. Sałata 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2500.71 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 99.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.62 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; W tym cukry: 87.32 g; Sól: 9.81 g; Błonnik pokarmowy: 40.8 g; Cholesterol: 357.75 mg; Fenylalanina: 4837.09 mg; Potas: 5692.98 mg; WW: 36.7 Por; Energia wg równoznika: 1867.28 kcal; % energii z białka: 401.64 % ; % energii z tłuszczu: 403.63 % ; % energii z węglowodanów: 1186.11 % ;		
<b>sobota 2020-06-20</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b></span>		
ko. Płatki ow siane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Papryka 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Banan 1 szt , ko. Kefir 200 g ( <b>MLE</b> ),	ko. Krupnik 350 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), ko. Potrawka z mięsa kurczaka z jarzynami 150 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałatka z buraka 150 g , ko. Surówka z marchewki i jabłka 150 g ( <b>MLE</b> ), ko. ziemniaki 200 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Sok pomidorowy 1 szt ,	ko. Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 30 g , ko. Sałata 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2621.74 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 103.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.28 g; Węglowodany ogółem: 342.68 g; W tym cukry: 97.56 g; Sól: 10.15 g; Błonnik pokarmowy: 43.08 g; Cholesterol: 374.67 mg; Fenylalanina: 5194.97 mg; Potas: 6094.84 mg; WW: 38.45 Por; Energia wg równoznika: 1995.87 kcal; % energii z białka: 459.64 % ; % energii z tłuszczu: 475.31 % ; % energii z węglowodanów: 1308.65 % ;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2020-06-21</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b></span>		
ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Kielbasa "toruńska, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Sałata 20 g , ko. Ogórek zielony 50 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), ko. Udko pieczone 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot 250 g , ko. Surówka z białej kapusty 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ko. Bukiet jarzyn 100 g ( <b>SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Galaretką z owocami 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Pasta z twarogu i konserwowej ryby w pomidorach z koperkiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ), ko. Papryka 30 g ( <b>GOR</b> ), ko. Rzodkiewka g 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2114.32 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz: 96.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 218.04 g; Węglowodany ogółem: 30.66 g; W tym cukry: 4358.26 g; Sól: 493.88 g; Błonnik pokarmowy: 12.08 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 1798.49 mg; Potas: 172.01 mg; WW: 0 Por; Energia wg rownowaznika: 4314.26 kcal; % energii z białka: 1887.68 % ; % energii z tłuszczu: 576.71 % ; % energii z węglowodanów: 21.74 % ;		
<b>niedziela 2020-06-21</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b></span>		
ko. Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Kielbasa "toruńska, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Sałata 20 g , ko. Ogórek zielony 50 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), ko. Udko pieczone 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot 250 g , ko. Surówka z białej kapusty 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ko. Bukiet jarzyn 100 g ( <b>SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Galaretką z owocami 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Pasta z twarogu i konserwowej ryby w pomidorach z koperkiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ), ko. Papryka 30 g ( <b>GOR</b> ), ko. Rzodkiewka g 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2419.45 kcal; Białko ogółem: 136.27 g; Tłuszcz: 106.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 257.94 g; Węglowodany ogółem: 31.29 g; W tym cukry: 5117.16 g; Sól: 538.51 g; Błonnik pokarmowy: 12.68 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 1879.97 mg; Potas: 176.42 mg; WW: 0 Por; Energia wg rownowaznika: 4914.02 kcal; % energii z białka: 2224.56 % ; % energii z tłuszczu: 1016.34 % ; % energii z węglowodanów: 25.76 % ;		
<b>niedziela 2020-06-21</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b></span>		
ko. Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Kielbasa "toruńska, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Sałata 20 g , ko. Ogórek zielony 50 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt , ko. Jogurt naturalny 1 szt ,	ko. Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), ko. Udko pieczone 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot 250 g , ko. Surówka z białej kapusty 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ko. Bukiet jarzyn 100 g ( <b>SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Galaretką z owocami 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Pasta z twarogu i konserwowej ryby w pomidorach z koperkiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ), ko. Papryka 30 g ( <b>GOR</b> ), ko. Rzodkiewka g 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2477.05 kcal; Białko ogółem: 139.78 g; Tłuszcz: 109.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 262.71 g; Węglowodany ogółem: 31.29 g; W tym cukry: 5117.25 g; Sól: 538.51 g; Błonnik pokarmowy: 12.68 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 1879.97 mg; Potas: 176.42 mg; WW: 0 Por; Energia wg rownowaznika: 4914.02 kcal; % energii z białka: 2224.56 % ; % energii z tłuszczu: 1016.34 % ; % energii z węglowodanów: 26.26 % ;		
<b>niedziela 2020-06-21</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b></span>		
ko. Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Kielbasa "toruńska, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g , ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Sałata 20 g , ko. Ogórek zielony 50 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), ko. Udko pieczone 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot 250 g , ko. Surówka z białej kapusty 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ko. Bukiet jarzyn 100 g ( <b>SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Daktyle suszone 30 g , ko. Galaretką z owcami 250 g ,	ko. Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ), ko. Herbata bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Pasta z twarogu i konserwowej ryby w pomidorach z koperkiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ), ko. Papryka 30 g ( <b>GOR</b> ), ko. Rzodkiewka g 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2597.2 kcal; Białko ogółem: 140.55 g; Tłuszcz: 107.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 297.49 g; Węglowodany ogółem: 36.52 g; W tym cukry: 5312.46 g; Sól: 538.51 g; Błonnik pokarmowy: 13.67 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 1879.97 mg; Potas: 176.42 mg; WW: 0 Por; Energia wg rownowaznika: 5010.77 kcal; % energii z białka: 2306.46 % ; % energii z tłuszczu: 1026.24 % ; % energii z węglowodanów: 29.73 % ;		

Dietetyk

.....



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: WO Położniczy</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>poniedziałek 2020-06-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Rządkiwka 3 szt , ko. Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) <b>II Śniadanie:</b> 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,) <b>Podwieczorek:</b> ko. Koktajl owocowy 250 g (MLE,),	ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątki", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2139.36 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 93.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 270.34 g; Węglowodany ogółem: 34.59 g; W tym cukry: 2656.19 g; Sól: 410.64 g; Błonnik pokarmowy: 12.43 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 3281.12 mg; Potas: 106.03 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 3911.62 kcal; % energii z białka: 1663.13 % ; % energii z tłuszczu: 847.56 % ; % energii z węglowodanów: 27.05 % ;		
<b>poniedziałek 2020-06-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Rządkiwka 3 szt , ko. Ryż na mleku 300 ml (MLE,), ko. Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) <b>II Śniadanie:</b> 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,) <b>Podwieczorek:</b> ko. Koktajl owocowy 250 g (MLE,),	ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątki", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Chleb razowy 100 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2499.48 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 102.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 326.94 g; Węglowodany ogółem: 37.98 g; W tym cukry: 3502.61 g; Sól: 448.89 g; Błonnik pokarmowy: 13.93 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 3350.96 mg; Potas: 109.81 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4521.37 kcal; % energii z białka: 2042.84 % ; % energii z tłuszczu: 1232.79 % ; % energii z węglowodanów: 32.76 % ;		
<b>poniedziałek 2020-06-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Rządkiwka 3 szt , ko. Ryż na mleku 300 ml (MLE,), ko. Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) <b>II Śniadanie:</b> ko. Kisiel owocowy z cukrem 250 g ,	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,) <b>Podwieczorek:</b> ko. Koktajl owocowy 250 g (MLE,),	ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątki", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2573.73 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 103.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 342.3 g; Węglowodany ogółem: 39.91 g; W tym cukry: 3697.09 g; Sól: 448.89 g; Błonnik pokarmowy: 14.36 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 3334.08 mg; Potas: 97.14 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4381.1 kcal; % energii z białka: 2092.79 % ; % energii z tłuszczu: 1235.11 % ; % energii z węglowodanów: 34.26 % ;		
<b>poniedziałek 2020-06-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml (GLU, MLE,), ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. Rządkiwka 3 szt , ko. Ryż na mleku 300 ml (MLE,), ko. Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) <b>II Śniadanie:</b> 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,) <b>Podwieczorek:</b> ko. Koktajl owocowy 250 g (MLE,),	ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczątki", parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ,), ko. Chleb razowy 150 g (GLU,), ko. Masło 20 g (MLE,), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2661.48 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 107.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 349.12 g; Węglowodany ogółem: 40.86 g; W tym cukry: 3761.36 g; Sól: 610.89 g; Błonnik pokarmowy: 15.91 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 3473.36 mg; Potas: 109.81 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4677.97 kcal; % energii z białka: 2216.54 % ; % energii z tłuszczu: 1263.84 % ; % energii z węglowodanów: 34.96 % ;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2020-06-23</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b></span>		
ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Dżem 50 g , ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Banan 1 szt ,	ko. krupnik z ryżem 350 ml ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> ), ko. Sałata z kefirem 120 g ( <b>MLE</b> ), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 100 g , ko. Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Budyń z żurawiną 200 ml ( <b>MLE</b> ),	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Ogórek konserwowy 50 g ( <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2141.34 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 80.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 243.86 g; Węglowodany ogółem: 70.43 g; W tym cukry: 2956.68 g; Sól: 358.02 g; Błonnik pokarmowy: 13.76 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 1409.78 mg; Potas: 913 mg; WW: 5.28 Por; Energia wg równoznika: 3631.55 kcal; % energii z białka: 16.53 % ; % energii z tłuszczu: 33.81 % ; % energii z węglowodanów: 10.59 % ;		
<b>wtorek 2020-06-23</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b></span>		
ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Dżem 50 g , ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), ko. Kasza jęczmienna na mleku prawdziwym 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Banan 1 szt ,	ko. krupnik z ryżem 350 ml ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> ), ko. Sałata z kefirem 120 g ( <b>MLE</b> ), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 100 g , ko. Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Budyń z żurawiną 200 ml ( <b>MLE</b> ),	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Ogórek konserwowy 50 g ( <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2405.66 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 87.3 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 282.92 g; Węglowodany ogółem: 72.01 g; W tym cukry: 3711.39 g; Sól: 383.22 g; Błonnik pokarmowy: 14.5 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 1488.53 mg; Potas: 916.15 mg; WW: 5.28 Por; Energia wg równoznika: 4142.34 kcal; % energii z białka: 16.78 % ; % energii z tłuszczu: 32.66 % ; % energii z węglowodanów: 9.56 % ;		
<b>wtorek 2020-06-23</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b></span>		
ko. Kasza jęczmienna na mleku prawdziwym 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Dżem 50 g , ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), ko. Serek twarogowy leskowiec kubeczek 1 szt ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Banan 1 szt ,	ko. krupnik z ryżem 350 ml ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> ), ko. Sałata z kefirem 120 g ( <b>MLE</b> ), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 100 g , ko. Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Budyń z żurawiną 200 ml ( <b>MLE</b> ),	ko. Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ), ko. Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Ogórek konserwowy 50 g ( <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2576.66 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 89.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 310.82 g; Węglowodany ogółem: 74.89 g; W tym cukry: 3924.69 g; Sól: 389.97 g; Błonnik pokarmowy: 15.58 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 1504.28 mg; Potas: 916.15 mg; WW: 5.28 Por; Energia wg równoznika: 4284.99 kcal; % energii z białka: 17.42 % ; % energii z tłuszczu: 31.42 % ; % energii z węglowodanów: 9.21 % ;		
<b>wtorek 2020-06-23</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b></span>		
ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Dżem 50 g , ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), ko. Kasza jęczmienna na mleku prawdziwym 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), ko. Serek twarogowy leskowiec kubeczek 1 szt ( <b>MLE</b> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Banan 1 szt ,	ko. krupnik z ryżem 350 ml ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> ), ko. Sałata z kefirem 120 g ( <b>MLE</b> ), ko. Brokuł gotowany 100 g , ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 100 g , ko. Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Budyń z żurawiną 200 ml ( <b>MLE</b> ), ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ), ko. Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Ogórek konserwowy 50 g ( <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2738.21 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 91.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 349.08 g; Węglowodany ogółem: 80.47 g; W tym cukry: 4122.69 g; Sól: 389.97 g; Błonnik pokarmowy: 16.98 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 1509.68 mg; Potas: 928.57 mg; WW: 5.28 Por; Energia wg równoznika: 4562.64 kcal; % energii z białka: 17.02 % ; % energii z tłuszczu: 29.99 % ; % energii z węglowodanów: 9.27 % ;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2020-06-24</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU,</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), ko. Parówki wieprzowe w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ), ko. Musztarda 20 g ( <b>GOR,</b> ), ko. Salata 30 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Koktajl owocowy 200 g ( <b>MLE,</b> ),	ko. zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL,</b> ), ko. Eskalopka drobiowa 80 g , ko. Kalafor z bułką tartą 100 g ( <b>GLU,</b> ), ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g ( <b>MLE,</b> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Kisiel owocowy z cukrem 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU,</b> ), ko. Polędwica drobiowo-wieprzowa, parzona, wędzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Rzodkiewka g 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2004.64 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 91.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 234.69 g; Węglowodany ogółem: 30.76 g; W tym cukry: 3613.1 g; Sól: 310.85 g; Błonnik pokarmowy: 11.77 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 2964.26 mg; Potas: 135.92 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 3931.72 kcal; % energii z białka: 1509.78 % ; % energii z tłuszczu: 774.18 % ; % energii z węglowodanów: 23.36 % ;		
<b>środa 2020-06-24</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU,</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), ko. Parówki wieprzowe w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ), ko. Musztarda 20 g ( <b>GOR,</b> ), ko. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ), ko. Salata 30 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Koktajl owocowy 200 g ( <b>MLE,</b> ),	ko. zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL,</b> ), ko. Eskalopka drobiowa 80 g , ko. Kalafor z bułką tartą 150 g ( <b>GLU,</b> ), ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g ( <b>MLE,</b> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Kisiel owocowy z cukrem 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU,</b> ), ko. Polędwica drobiowo-wieprzowa, parzona, wędzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Rzodkiewka g 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2296.66 kcal; Białko ogółem: 102.1 g; Tłuszcz: 102.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 272.23 g; Węglowodany ogółem: 32.67 g; W tym cukry: 4464.56 g; Sól: 346.2 g; Błonnik pokarmowy: 12.61 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 3063.47 mg; Potas: 160.97 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4503.1 kcal; % energii z białka: 1796.84 % ; % energii z tłuszczu: 1129.33 % ; % energii z węglowodanów: 27.11 % ;		
<b>środa 2020-06-24</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU,</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), ko. Parówki wieprzowe w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ), ko. Musztarda 20 g ( <b>GOR,</b> ), ko. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ), ko. Salata 30 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Koktajl owocowy 200 g ( <b>MLE,</b> ),	ko. zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL,</b> ), ko. Eskalopka drobiowa 80 g , ko. Kalafor z bułką tartą 150 g ( <b>GLU,</b> ), ko. Surówka z marchewki i jabłka 100 g ( <b>MLE,</b> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Kisiel owocowy z cukrem 250 g , ko. Chleb razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ), ko. Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ), ko. Masło 5 g ( <b>MLE,</b> ), ko. Pomidor 50 g ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU,</b> ), ko. Polędwica drobiowo-wieprzowa, parzona, wędzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Rzodkiewka g 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2519.71 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 111.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 300.19 g; Węglowodany ogółem: 36.66 g; W tym cukry: 4703.21 g; Sól: 370.78 g; Błonnik pokarmowy: 14.16 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 3200.41 mg; Potas: 171.32 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4762.92 kcal; % energii z białka: 2002.64 % ; % energii z tłuszczu: 1298.5 % ; % energii z węglowodanów: 29.91 % ;		
<b>środa 2020-06-24</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU,</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), ko. Parówki wieprzowe w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ), ko. Musztarda 20 g ( <b>GOR,</b> ), ko. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ), ko. Salata 30 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Koktajl owocowy 250 g ( <b>MLE,</b> ),	ko. zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL,</b> ), ko. Eskalopka drobiowa 80 g , ko. Kalafor z bułką tartą 150 g ( <b>GLU,</b> ), ko. Surówka z marchewki i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Kisiel owocowy z cukrem 250 g , ko. Chleb razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ), ko. Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), ko. Masło 5 g ( <b>MLE,</b> ), ko. Pomidor 50 g ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU,</b> ), ko. Polędwica drobiowo-wieprzowa, parzona, wędzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Rzodkiewka g 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2670.41 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz: 120.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 310.52 g; Węglowodany ogółem: 39.46 g; W tym cukry: 4774.98 g; Sól: 396.13 g; Błonnik pokarmowy: 14.8 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 4263.17 mg; Potas: 177.84 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 5065.24 kcal; % energii z białka: 2216.33 % ; % energii z tłuszczu: 1613.64 % ; % energii z węglowodanów: 30.94 % ;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2020-06-25</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Twarożek ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Pomidor 50 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Budyń 250 ml ( <b>MLE</b> ),	ko. Ryż z jabłkami 300 g , ko. Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Nektarynka 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczą", parzona 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2037.19 kcal; Białko ogółem: 66.63 g; Tłuszcz: 71.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 309.42 g; Węglowodany ogółem: 29.84 g; W tym cukry: 2318.65 g; Sól: 191.23 g; Błonnik pokarmowy: 11.68 g; Cholesterol: 0 mg; Fenylalanina: 1057.58 mg; Potas: 142.31 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 3443.12 kcal; % energii z białka: 1319.99 % ; % energii z tłuszczu: 806.62 % ; % energii z węglowodanów: 30.93 % ;		
<b>czwartek 2020-06-25</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Twarożek ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Pomidor 50 g , ko. Płatki owsiane na mleku prawdziwym 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Budyń 250 ml ( <b>MLE</b> ),	ko. Ryż z jabłkami 300 g , ko. Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Nektarynka 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczą", parzona 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2311.34 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 79.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 347.04 g; Węglowodany ogółem: 31.59 g; W tym cukry: 3073.6 g; Sól: 216.43 g; Błonnik pokarmowy: 12.97 g; Cholesterol: 0 mg; Fenylalanina: 1136.33 mg; Potas: 145.46 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 3982.89 kcal; % energii z białka: 1700.16 % ; % energii z tłuszczu: 1198.73 % ; % energii z węglowodanów: 34.57 % ;		
<b>czwartek 2020-06-25</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Twarożek ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Pomidor 50 g , ko. Płatki owsiane na mleku prawdziwym 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Budyń 250 ml ( <b>MLE</b> ),	ko. Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. Ryż z jabłkami 300 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Nektarynka 1 szt , ko. Morele suszone 20 g ( <b>GLU, JA, MLE</b> ),	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczą", parzona 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2362.46 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 79.4 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 360.04 g; Węglowodany ogółem: 33.44 g; W tym cukry: 3074.5 g; Sól: 216.43 g; Błonnik pokarmowy: 13.62 g; Cholesterol: 0 mg; Fenylalanina: 1371.59 mg; Potas: 151.16 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4282.77 kcal; % energii z białka: 1723.02 % ; % energii z tłuszczu: 1223.75 % ; % energii z węglowodanów: 35.87 % ;		
<b>czwartek 2020-06-25</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Twarożek ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Pomidor 50 g , ko. Płatki owsiane na mleku prawdziwym 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Budyń 250 ml ( <b>MLE</b> ),	ko. Ryż z jabłkami 300 g , ko. Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. Kompot bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Nektarynka 1 szt , ko. Morele suszone 20 g ( <b>GLU, JA, MLE</b> ),	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Szyńka drobiowa "delikatesowa z kurczą", parzona 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Papryka 50 g ( <b>GOR</b> ), ko. Jogurt naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2542.91 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 82.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 390.32 g; Węglowodany ogółem: 36.32 g; W tym cukry: 3354.85 g; Sól: 227.23 g; Błonnik pokarmowy: 14.75 g; Cholesterol: 0 mg; Fenylalanina: 1393.19 mg; Potas: 152.51 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4649.52 kcal; % energii z białka: 1969.62 % ; % energii z tłuszczu: 1463.15 % ; % energii z węglowodanów: 38.87 % ;		

Dietetyk

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2020-06-26</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Miód wielokwiatowy nektarowy 1 szt , ko. Serek homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Pomidor 30 g , ko. Sałata 20 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Biskopty 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	ko. Zupa jarzynowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba panierowana (mintaj) 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, GOR</b> ), ko. Fasolka szparagowa gotowana 100 g , ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Papryka 40 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2096.73 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 84.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 277.91 g; Węglowodany ogółem: 31.92 g; W tym cukry: 2869.78 g; Sól: 407.03 g; Błonnik pokarmowy: 11.58 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 1374.99 mg; Potas: 153.15 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 3517.24 kcal; % energii z białka: 1713.31 % ; % energii z tłuszczu: 724.83 % ; % energii z węglowodanów: 27.68 % ;		
<b>piątek 2020-06-26</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ), ko. Miód wielokwiatowy nektarowy 1 szt , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Pomidor 30 g , ko. Kasza jęczmienna na mleku prawdziwym 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Serek homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. Sałata 20 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Biskopty 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	ko. Zupa jarzynowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba panierowana (mintaj) 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, GOR</b> ), ko. Fasolka szparagowa gotowana 100 g , ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Papryka 40 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2422.74 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 333.31 g; Węglowodany ogółem: 36.15 g; W tym cukry: 3711.97 g; Sól: 428.63 g; Błonnik pokarmowy: 13.2 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 1442.49 mg; Potas: 155.85 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4051.81 kcal; % energii z białka: 2072.02 % ; % energii z tłuszczu: 1063.47 % ; % energii z węglowodanów: 33.12 % ;		
<b>piątek 2020-06-26</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ), ko. Miód wielokwiatowy nektarowy 1 szt , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Pomidor 30 g , ko. Kasza jęczmienna na mleku prawdziwym 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Serek homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. Sałata 20 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Biskopty 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ko. Morele suszone 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	ko. Zupa jarzynowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba panierowana (mintaj) 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, GOR</b> ), ko. Fasolka szparagowa gotowana 100 g , ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Papryka 40 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2499.42 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 91.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 352.8 g; Węglowodany ogółem: 38.93 g; W tym cukry: 3713.32 g; Sól: 428.63 g; Błonnik pokarmowy: 14.17 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 1795.38 mg; Potas: 164.41 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4501.63 kcal; % energii z białka: 2106.31 % ; % energii z tłuszczu: 1101 % ; % energii z węglowodanów: 35.07 % ;		
<b>piątek 2020-06-26</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b></span>		
ko. Kasza jęczmienna na mleku prawdziwym 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ), ko. Miód wielokwiatowy nektarowy 2 szt , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Pomidor 30 g , ko. Serek homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. Sałata 20 g , <b>II Śniadanie:</b> ko. Biskopty 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ko. Morele suszone 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	ko. Zupa jarzynowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. ziemniaki 200 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Ryba panierowana (mintaj) 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, GOR</b> ), ko. Fasolka szparagowa gotowana 100 g , ko. Surówka z kapusty kiszzonej 100 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Jabłko 1 szt ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Papryka 40 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2649 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 91.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 390.19 g; Węglowodany ogółem: 41.71 g; W tym cukry: 3716.25 g; Sól: 428.63 g; Błonnik pokarmowy: 15.34 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 2148.27 mg; Potas: 173.29 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4961.8 kcal; % energii z białka: 2144.2 % ; % energii z tłuszczu: 1139.66 % ; % energii z węglowodanów: 38.82 % ;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2020-06-27</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b></span>		
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 , <b>II Śniadanie:</b> 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, ), <b>Podwieczorek:</b> 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, ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2072.92 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 79.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 286.18 g; Węglowodany ogółem: 34.9 g; W tym cukry: 2924.33 g; Sól: 444.58 g; Błonnik pokarmowy: 14.82 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 1533.14 mg; Potas: 122.59 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4400.93 kcal; % energii z białka: 1494.98 % ; % energii z tłuszczu: 574.03 % ; % energii z węglowodanów: 28.64 % ;		
<b>sobota 2020-06-27</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b></span>		
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, ), <b>II Śniadanie:</b> 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, ), <b>Podwieczorek:</b> 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, ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2391.13 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 86.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 339.91 g; Węglowodany ogółem: 38.72 g; W tym cukry: 3948.47 g; Sól: 466.18 g; Błonnik pokarmowy: 15.36 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 1600.64 mg; Potas: 125.29 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4814.09 kcal; % energii z białka: 1740.26 % ; % energii z tłuszczu: 901.03 % ; % energii z węglowodanów: 33.89 % ;		
<b>sobota 2020-06-27</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b></span>		
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, ), <b>II Śniadanie:</b> 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, ), <b>Podwieczorek:</b> 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, ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2580.85 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 93.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 346.65 g; Węglowodany ogółem: 37.13 g; W tym cukry: 3619.19 g; Sól: 500.14 g; Błonnik pokarmowy: 15.57 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 1644.86 mg; Potas: 126.1 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 5015.06 kcal; % energii z białka: 2038.46 % ; % energii z tłuszczu: 1036.96 % ; % energii z węglowodanów: 34.7 % ;		
<b>sobota 2020-06-27</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b></span>		
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, ), <b>II Śniadanie:</b> 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, ), <b>Podwieczorek:</b> 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, ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2668.33 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 96.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 358.14 g; Węglowodany ogółem: 38.72 g; W tym cukry: 4065.92 g; Sól: 648.43 g; Błonnik pokarmowy: 16.62 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 1770.29 mg; Potas: 125.29 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 5011.64 kcal; % energii z białka: 2107.46 % ; % energii z tłuszczu: 1036.93 % ; % energii z węglowodanów: 35.69 % ;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WO Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2020-06-28</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr I</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Ogórek zielony 50 g , ko. Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20g ( <b>MLE</b> ), ko. Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Arbuż 200 g ,	ko. Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. Zupa ryżowa 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. Schab duszony 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałata z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> ), ko. ziemniaki 200 g , Ko. sałatka z marchewki i brokuła 100 g , <b>Podwieczorek:</b> ko. Galaretką owocową 250 g ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Wędzonka wieprzowa "Szynka okopcona", parzona, wędzona 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2086.01 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 93.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 251.06 g; Węglowodany ogółem: 25.78 g; W tym cukry: 3175.01 g; Sól: 254.96 g; Błonnik pokarmowy: 11.14 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 2235.25 mg; Potas: 171.1 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 3701.37 kcal; % energii z białka: 1326.5 % ; % energii z tłuszczu: 560.09 % ; % energii z węglowodanów: 25.12 % ;		
<b>niedziela 2020-06-28</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr II</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Ogórek zielony 50 g , ko. Chleb razowy 150g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20g ( <b>MLE</b> ), ko. Makaron na mleku prawdziwym 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Arbuż 200 g , ko. Serek homogenizowany 30 g ( <b>MLE</b> ), ko. Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ),	ko. Zupa ryżowa 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. Schab duszony 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałata z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> ), ko. ziemniaki 200 g , Ko. sałatka z marchewki i brokuła 100 g , ko. Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Galaretką owocową 100 g ,	ko. Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Wędzonka wieprzowa "Szynka okopcona", parzona, wędzona 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2450.72 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 103.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 304.04 g; Węglowodany ogółem: 30.48 g; W tym cukry: 4149.46 g; Sól: 294.98 g; Błonnik pokarmowy: 13.15 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 2319.01 mg; Potas: 155.98 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4269.72 kcal; % energii z białka: 1748.33 % ; % energii z tłuszczu: 924.85 % ; % energii z węglowodanów: 30.32 % ;		
<b>niedziela 2020-06-28</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Trymestr III</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Ogórek zielony 50 g , ko. Chleb razowy 150g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20g ( <b>MLE</b> ), ko. Makaron na mleku prawdziwym 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Arbuż 200 g , ko. Serek homogenizowany 30 g ( <b>MLE</b> ), ko. Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ),	ko. Zupa ryżowa 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. Schab duszony 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałata z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> ), ko. ziemniaki 200 g , Ko. sałatka z marchewki i brokuła 100 g , ko. Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Galaretką owocową 100 g ,	ko. Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Wędzonka wieprzowa "Szynka okopcona", parzona, wędzona 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2550.17 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 104.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 325.95 g; Węglowodany ogółem: 33.36 g; W tym cukry: 4344.76 g; Sól: 294.98 g; Błonnik pokarmowy: 14.14 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 2319.01 mg; Potas: 155.98 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4366.47 kcal; % energii z białka: 1830.23 % ; % energii z tłuszczu: 934.75 % ; % energii z węglowodanów: 32.52 % ;		
<b>niedziela 2020-06-28</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: WO Matka Karmiąca</b></span>		
ko. Kawa z mlekiem prawdziwym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Ogórek zielony 50 g , ko. Chleb razowy 150g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20g ( <b>MLE</b> ), ko. Makaron na mleku prawdziwym 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), ko. Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ko. Arbuż 200 g , ko. Serek homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ), ko. Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ),	ko. Zupa ryżowa 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), ko. Schab duszony 80 g , ko. Kompot bez cukru 250 g , ko. Sałata z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> ), ko. ziemniaki 200 g , Ko. sałatka z marchewki i brokuła 100 g , ko. Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ko. Daktyle suszone 25 g , ko. Galaretką owocową 100 g ,	ko. Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ), ko. Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ko. Wędzonka wieprzowa "Szynka okopcona", parzona, wędzona 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ko. herbata owocowa bez cukru 250 ml , ko. Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kcal: 2718.56 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 107.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 354.6 g; Węglowodany ogółem: 37.04 g; W tym cukry: 4474.63 g; Sól: 304.97 g; Błonnik pokarmowy: 14.79 g; Cholesterol: 0 mg; Fenyloalanina: 2329.54 mg; Potas: 155.98 mg; WW: 0 Por; Energia wg równoznika: 4456.11 kcal; % energii z białka: 1917.17 % ; % energii z tłuszczu: 967.15 % ; % energii z węglowodanów: 35.41 % ;		

Dietetyk