

2.01.2024 r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna, dieta niskokaloryczna, dieta niskowęglowodanowa
Śniadanie	zupa mleczna z makronem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) połudwica drobiowa (50g) ogórek kiszony (50g) Alergeny: 1,6,7,8,9,10	zupa mleczna z makronem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) połudwica drobiowa (50g) ogórek kiszony (50g) Alergeny: 1,6,7,8,9,10
Obiad	ryż na rosole (300ml) ziemniaki (250g) ryba smażona (130g) surówka z kapusty kiszonej (150g) kompot niskosłodzony (250ml) Alergeny: 1,3,4,6,9	ryż na rosole (300ml) ziemniaki (250g) ryba gotowana (130g) sos jarzynowy (150g) kompot niskosłodzony (250ml) Alergeny: 1,4,6,9
Podwieczorek - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	kasza manna z sokiem malinowym (250g) Alergeny: 1,7	kasza manna z sokiem malinowym (250g) Alergeny: 1,7
Kolacja	zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) ser edamski (50g) pomidor (100g) sałata (10g) Alergeny: 1,7,8,10	kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (30g) zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250ml) wędlna szynkowa (50g) pomidor (100g) sałata (10g) Alergeny: 1,6,7,8,10
Posiłek nocny	serek wiejski (200g) wafel ryżowy (1 szt) herbata bez cukru (250ml) Alergeny: 7	serek wiejski (200g) wafel ryżowy (1 szt) herbata bez cukru (250ml) Alergeny: 7
Wartości	Energia: 2157,55 kcal Białko: 110,18 g Tłuszcze: 82,82 g Węglowodany: 194,67 g Kwasy nasycone: 38,223 g Cukry proste: 15,78 g Błonnik: 22,53 g Sól: 5 g	Energia: 1893 kcal Białko: 103,41 g Tłuszcze: 63,5 g Węglowodany: 97,92 g Kwasy nasycone: 31,683 g Cukry proste: 8,44 g Błonnik: 11,69 g Sól: 5 g

Wartości - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	Energia: 2615,15 kcal Białko: 118,72 g Tłuszcze: 87,08 g Węglowodany: 248,81 g Kwasy nasycone: 40,539 g Cukry proste: 44,2 g Błonnik: 23,03 g Sól: 5 g	Energia: 2350,6 kcal Białko: 111,95 g Tłuszcze: 67,76 g Węglowodany: 152,06 g Kwasy nasycone: 33,999 g Cukry proste: 36,86 g Błonnik: 12,19 g Sól: 5 g
------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

3.01.2024 r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna, dieta niskotłuszczowa, dieta niskowęglowodanowa
Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo przemno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) płatki owsiane na mleku (250ml) jajko (1szt) wędlina podwawlska (40g) sałata (10g) ogórek świeży (50g) Alergeny: 1,3,7,8,10	kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo przemno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) płatki owsiane na mleku (250ml) szynka wieprzowa gotowana (50g) sałata (10g) ogórek świeży (50g) Alergeny: 1,6,7,11
Obiad	krupniki (300ml) ziemniaki (250g) schab gotowany (130g) sos chrzanowy (150g) marchewka gotowana z groszkiem (150g) kefir (200ml) Alergeny: 1,6,7,9	krupniki (300ml) ziemniaki (250g) schab gotowany (130g) sos koperkowy (150g) marchewka gotowana (150g) kefir (200ml) Alergeny: 1,6,7,9
Podwieczorek - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	drożdżówka z jabłkiem (100g) Alergeny: 1,3,7	drożdżówka z jabłkiem (100g) Alergeny: 1,3,7
Kolacja	zupa mleczna z ryżem (250ml) pieczywo przemno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) pasta mięsna z mięsą wieprzowego i warzyw (70g) pomidor (100g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) Alergeny: 1,6,7,9	zupa mleczna z ryżem (250ml) pieczywo przemno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) pasta mięsna z mięsą wieprzowego i warzyw (70g) pomidor (100g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) Alergeny: 1,6,7,9
Posiłek nocny	banan (150g) harbeta bez cukru (250ml)	banan (150g) harbeta bez cukru (250ml)
Wartości	Energia: 2438,4 kcal Białko: 105,121 g Tłuszcze: 104,565 g Węglowodany: 212,138 g Kwasy nasycone: 46,135 g Cukry proste: 24,38 g Błonnik: 29,51 g Sól: 4,5 g	Energia: 2263,85 kcal Białko: 89,876 g Tłuszcze: 91,75 g Węglowodany: 206,168 g Kwasy nasycone: 41,53 g Cukry proste: 21,56 g Błonnik: 26,45 g Sól: 5 g

Wartości - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	Energia: 2672,31 kcal	Energia: 2497,76 kcal
	Białko: 109,781 g	Białko: 94,536 g
	Tłuszcze: 109,725 g	Tłuszcze: 96,91 g
	Węglowodany: 254,038 g	Węglowodany: 248,068 g
	Kwasy nasycone: 47,975 g	Kwasy nasycone: 43,37 g
	Cukry proste: 43,37 g	Cukry proste: 40,55 g
	Błonnik: 29,58 g	Błonnik: 27,15 g
Sól: 4,567 g	Sól: 5,067g	

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

4.01.2024 r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna, dieta niskokaloryczna, dieta niskowęglowodanowa
Śniadanie	zupa mleczna z makronem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) ryba w galarecie (200g) jabłko (150g) Alergeny: 1,4,6,7	zupa mleczna z makronem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) ryba w galarecie (200g) jabłko (150g) Alergeny: 1,4,6,7
Obiad	zupa fasolowa (300ml) risotto z warzywami i mięsem dobiowym (300g) sos pomidorowy (200ml) kompot wieloowocowy niskosłodzony (200ml) Alergeny: 1,6,7,9	zupa ziemniaczana z kluseczkami (300ml) risotto z warzywami i mięsem dobiowym (300g) sos pomidorowy (200ml) kompot wieloowocowy niskosłodzony (200ml) Alergeny: 1,6,9
Podwieczerek - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	budyń z sokiem malinowym (200g) Alergeny: 1,7	budyń z sokiem malinowym (200g) Alergeny: 1,7
Kolacja	kasza manna na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) serek topiony edamski (50g) połędwicz dorobiowa (10g) sałatka z sałaty i ogórka świeżego (100g) Alergeny: 1,6,7,9	kasza manna na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) szynka śniadaniowa (50g) sałatka z sałaty i ogórka świeżego (100g) Alergeny: 1,6,7,10
Posiłek nocny	wafel ryżowy (1 szt) jogurt truskawkowy (150g) herbata bez cukru (250ml) Alergeny: 7	wafel ryżowy (1 szt) jogurt naturalny (150g) herbata bez cukru (250ml) Alergeny: 7
Wartości	Energia: 2415,7 kcal Białko: 128,2 g Tłuszcze: 93,62 g Węglowodany: 263,865 g Kwasy nasycone: 20,34 g Cukry proste: 20,57 g Błonnik: 28,908 g Sól: 5 g	Energia: 2302,8 kcal Białko: 112,58g Tłuszcze: 69,6 g Węglowodany: 243,53 g Kwasy nasycone: 29,89 g Cukry proste: 19,94 g Błonnik: 23,548 g Sól: 5 g

Wartości - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	Energia: 2444,4 kcal Białko: 134,2 g Tłuszcze: 97,62 g Węglowodany: 307,765 g Kwasy nasycone: 21,34 g Cukry proste: 42,57 g Błonnik: 29,58 g Sól: 5,03 g	Energia: 2331,15 kcal Białko: 118,58 g Tłuszcze: 73,6 g Węglowodany: 284,43 g Kwasy nasycone: 30,89 g Cukry proste: 41,94 g Błonnik: 27,15 g Sól: 5,03 g
------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

5.01.2024 r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna, dieta niskokaloryczna, dieta niskowęglowodanowa
Śniadanie	płatki owsiane na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) ser twardy (30g) szynka z piersi z indyka (20g) sałata (10g) pomidor (100g) Alergeny: 1,6,7,9	płatki owsiane na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) ser twardy (30g) szynka z piersi z indyka (20g) sałata (10g) pomidor (100g) Alergeny: 1,6,7,9
Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) pierogi leniwe z masełem i bułką tartą (300g) jabłko pieczone (100g) kompot wielowocowy (250ml) Alergeny: 1,3,6,7,9	zupa marchwianka (300ml) pierogi leniwe (300g) jabłko pieczone (150g) kompot wielowocowy (250ml) Alergeny: 1,3,6,7,9
Podwieczorek - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	jogurt truskawkowy (150g) Alergeny: 7	jogurt truskawkowy (150g) Alergeny: 7
Kolacja	kasza jęczmienna na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) wędlina krakowska drobiowa (50g) sałatka z ogórka kiszzonego (70g) Alergeny: 1,6,7,9,10	kasza jęczmienna na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) połędwica sopocka parzona (50g) sałatka z ogórka kiszzonego (70g) Alergeny: 1,6,7,10
Posiłek nocny	surówka z marchwi i selera (150g) wafel ryżowy (1 szt) herbata bez cukru (250ml) Alergeny: 6,7	surówka z marchwi i selera (150g) wafel ryżowy (1 szt) herbata bez cukru (250ml) Alergeny: 6,7
Wartości	Energia: 2180,45 kcal Białko: 105,19 g Tłuszcze: 88,75 g Węglowodany: 201,18 g Kwasy nasycone: 35,12 g Cukry proste: 12,55 g Błonnik: 18,05 g Sól: 4,5 g	Energia: 2150,22 kcal Białko: 111,12 g Tłuszcze: 65,13 g Węglowodany: 198,02 g Kwasy nasycone: 32,11 g Cukry proste: 10,51 g Błonnik: 17,13 g Sól: 4,5 g

Wartości - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	Energia: 2270,45 kcal Białko: 110,74 g Tłuszcze: 9,1 g Węglowodany: 213,48 g Kwasy nasycone: 36,44 g Cukry proste: 16,15 g Błonnik: 18,50 g Sól: 4,5 g	Energia: 2240,22 kcal Białko: 116,67 g Tłuszcze: 67,38 g Węglowodany: 210,32 g Kwasy nasycone: 33,43 g Cukry proste: 14.11 g Błonnik: 17,58 g Sól: 5 g
------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

6.01.2024 r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna, dieta niskokaloryczna, dieta niskowęglowodanowa
Śniadanie	kasza manna na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) wędlina zielonogórska-wieprzowa (50g) świeży ogórek (50g) sałata (10g) Alergeny: 1,6,7	kasza manna na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) wędlina zielonogórska-wieprzowa (50g) świeży ogórek (50g) sałata (10g) Alergeny: 1,6,7
Obiad	rosół z makaronem (300ml) ziemniaki (250g) udko pieczone (180g) bukiet warzyw z masłem i bułką tartą (150g) kompot wieloowocowy (250ml) Alergeny: 1,6,9	rosół z makaronem (300ml) ziemniaki (250g) kurczak gotowany (180g) marchewka gotowana (150g) kompot wieloowocowy (250ml) Alergeny: 1,6,9
Podwieczerek - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	banan (150g) wafel ryżowy 1 szt	banan (150g) wafel ryżowy 1 szt
Kolacja	ryż na mleku (250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kiełbasa śląska pieczona (80g) sałatka z pomidora ze szczypiorkiem (100g) Alergeny: 1,7,9,10	ryż na mleku (250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) wędlina parówkowa na ciepło (70g) sałatka z pomidora (100g) Alergeny: 1,7
Posiłek nocny	kanapka z wędliną szynkową i świeżym ogórkiem (60g) herbata bez cukru (250ml) Alergeny: 1,6,7	kanapka z wędliną szynkową i świeżym ogórkiem (60g) herbata bez cukru (250ml) Alergeny: 1,6,7
Wartości	Energia: 2255,1 kcal Białko: 95,72 g Tłuszcze: 98,16 g Węglowodany: 193,13 g Kwasy nasycone: 39,699 g Cukry proste: 10,92 g Błonnik: 24,47 g Sól: 6 g	Energia: 2136 kcal Białko: 91,78 g Tłuszcze: 82,94 g Węglowodany: 198,07 g Kwasy nasycone: 36,906 g Cukry proste: 12,97 g Błonnik: 23,63 g Sól: 6 g

Wartości - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	Energia: 2363,45 kcal Białko: 97,52 g Tłuszcze: 98,96 g Węglowodany: 222,53 g Kwasy nasycone: 39,92 g Cukry proste: 21,92 g Błonnik: 26,17 g Sól: 4,5 g	Energia: 2244,35 kcal Białko: 93,58 g Tłuszcze: 83,74 g Węglowodany: 227,47 g Kwasy nasycone: 37,126 g Cukry proste: 23,97 g Błonnik: 25,33 g Sól: 5 g
------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

7.01.2024 r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna, dieta niskokaloryczna, dieta niskowęglowodanowa
Śniadanie	<p>makaron na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) jajko gotowane (1szt) wędlina koniewska wieprzowa (40g) pomidor (50g)</p> <p>Alergeny: 1,3,6,7,10</p>	<p>makaron na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250g) szynka z piersi z indyka (50g) pomidor (100g)</p> <p>Alergeny: 1,6,7,9</p>
Obiad	<p>zupa koperkowa z ryżem zabelana (250ml) ziemniaki (250g) karkówka pieczona (130g) surówka z kapusty czerownej z olejem (150g) kompot niskosłodzony (250ml)</p> <p>Alergeny: 1,6,7,9</p>	<p>zupa koperkowa z ryżem zabelana (250ml) ziemniaki (250g) schab gotowany (130g) sos jarzynowy (150g) buraczki (150g) kompot niskosłodzony (250ml)</p> <p>Alergeny: 1,6,7,9</p>
Podwieczorek - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	<p>jabłko pieczone kefir</p> <p>Alergeny: 7</p>	<p>jabłko pieczone kefir</p> <p>Alergeny: 7</p>
Kolacja	<p>kasza manna na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) szynka gotowana (50g) sałatka z sałaty lodowej, ogórka i pomidora (100g)</p> <p>Alergeny: 1,6,7</p>	<p>kasza manna na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) szynka gotowana (50g) sałatka z sałaty lodowej, ogórka i pomidora (100g)</p> <p>Alergeny: 1,6,7</p>
Posiłek nocny	<p>galaretka z owocami (150g) herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>galaretka z owocami (150g) herbata bez cukru (250ml)</p>
Wartości	<p>Energia: 2305,11 kcal Białko: 114,81 g Tłuszcze: 96,32 g Węglowodany: 205,08 g Kwasy nasycone: 19,5 g Cukry proste: 18,6 g Błonnik: 26,51 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 2195,8 kcal Białko: 89,5 Tłuszcze: 80,32 g Węglowodany: 190,65 g Kwasy nasycone: 18 g Cukry proste: 16,9 g Błonnik: 23,18 g Sól: 5 g</p>

Wartości - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	Energia: 2458,11 kcal Białko: 122,06 g Tłuszcze: 100,77 g Węglowodany: 227,68 g Kwasy nasycone: 21,925 g Cukry proste: 22,05 g Błonnik: 29,21 g Sól: 4,5 g	Energia: 2348,8 kcal Białko: 96,75 g Tłuszcze: 84,77 g Węglowodany: 213,25 g Kwasy nasycone: 20,425 g Cukry proste: 20,5 g Błonnik: 25,88 g Sól: 5 g
------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

8.01.2024 r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna, dieta niskokaloryczna, dieta niskowęglowodanowa
Śniadanie	pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) herbata bez cukru (250ml) twarożek (120g) dżem wiśniowy (25g) jogurt naturalny (150g) Alergeny: 1,7	płatki owsiane na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) herbata bez cukru (250ml) twarożek (120g) jabłko (150g) Alergeny: 1,7
Obiad	barszcz z makaronem zabieleny (300g) ziemniaki (250g) ryba smażona (130g) sos grecki (200g) kompot niskosłodzony (250ml) Alergeny: 1,3,4,6,7,9	manna na rosle (300ml) ziemniaki (250g) ryba gotowana (130g) sos jarzynowy (150g) kompot niskosłodzony (250ml) Alergeny: 1,4,6,9
Podwieczorek - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	drożdżówka z jabłkiem (100g) Alergeny: 1,3,7	drożdżówka z jabłkiem (100g) Alergeny: 1,3,7
Kolacja	kasza jęczmienna na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) pasta mięsna drobiowa (70g) Alergeny: 1,6,7	kasza jęczmienna na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) pasta mięsna drobiowa (70g) ogórek kiszony (50g) Alergeny: 1,6,7
Posiłek nocny	kisiel niskosłodzony z jabłkiem (250g)	kisiel niskosłodzony z jabłkiem (250g)
Wartości	Energia: 2256,5 kcal Białko: 126,53 g Tłuszcze: 82,41 g Węglowodany: 196,14 g Kwasy nasycone: 32,01 g Cukry proste: 14,1 g Błonnik: 27,66 g Sól: 5 g	Energia: 2176,48 kcal Białko: 113,35 g Tłuszcze: 70,41g Węglowodany: 179,15 g Kwasy nasycone: 28,01 g Cukry proste: 13,05 g Błonnik: 25,45 g Sól: 5 g

Wartości - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	Energia: 2490,41 kcal Białko: 131,19 g Tłuszcze: 87,57 g Węglowodany: 238,04 g Kwasy nasycone: 33,85 g Cukry proste: 33,09 g Błonnik: 28,36 g Sól: 4,56 g	Energia: 2410,39 kcal Białko: 118,01 g Tłuszcze: 75,57 g Węglowodany: 221,05 g Kwasy nasycone: 29,85 g Cukry proste: 32,04 g Błonnik: 26,15 g Sól: 5,06 g
------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

9.01.2024 r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna, dieta niskokaloryczna, dieta niskowęglowodanowa
Śniadanie	kasza manna na mleku (250g) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) wędlina (70g) na gorąco z ketchupem (10g) sałatka z pomidora (100g) Alergeny: 1,7	kasza manna na mleku (250g) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) wędlina (70g) na gorąco z ketchupem (10g) sałatka z pomidora (100g) Alergeny: 1,7
Obiad	zupa grochowa z ziemniakami (300ml) makaron (200g) sos meksykański (300g) kompot wieloowocowy niskosłodzony (250ml) Alergeny: 1,6,7	zupa ziemniaczana z kluseczkami (300ml) makaron (250g) klops gotowany (70g) sos pomidorowo-jarzynowy (200g) kompot wieloowocowy niskosłodzony (250ml) Alergeny: 1,3,6,9
Podwieczerek - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	brzoskienie (150g) jogurt naturalny (150g) Alergeny: 7	brzoskienie (150g) jogurt naturalny (150g) Alergeny: 7
Kolacja	zacierki na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) serek fromage (40g) wędlina krakowska drobiowa (20g) ogórek kiszony (50g) sałata (10g) Alergeny: 1,6,7,9,10	zacierki na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) ogórek kiszony (50g) sałata (10g) połędwica sopocka parzona (50g) Alergeny: 1,6,7
Posiłek nocny	sałatka z ryżu, kuczaka i ananasa (200g) herbata bez cukru (250ml) Alergeny: 3,10	sałatka z ryżu, kuczaka i ananasa (200g) herbata bez cukru (250ml) Alergeny: 3,10
Wartości	Energia: 2205,04 kcal Białko: 120,58 g Tłuszcze: 95,4 g Węglowodany: 201,5 g Kwasy nasycone: 32,1 g Cukry proste: 16,1 g Błonnik: 26,4 g Sól: 5 g	Energia: 2150,01 kcal Białko: 116,5 g Tłuszcze: 84,4 g Węglowodany: 205,4 g Kwasy nasycone: 23,01 g Cukry proste: 17,1 g Błonnik: 24,3 g Sól: 5 g

Wartości - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	Energia: 2356,54 kcal Białko: 128,38 g Tłuszcze: 98,7 g Węglowodany: 226,65 g Kwasy nasycone: 33,88 g Cukry proste: 24,5 g Błonnik: 28,95 g Sól: 5,06 g	Energia: 2301,51 kcal Białko: 124,3 g Tłuszcze: 87,7 g Węglowodany: 230,55 g Kwasy nasycone: 24,79 g Cukry proste: 25,5 g Błonnik: 26,85 g Sól: 5,06 g
------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

10.01.2024 r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna, dieta niskokaloryczna, dieta niskowęglowodanowa
Śniadanie	płatki owsiane na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ser twardy (50g) rzodkiewka (100g) sałata (10g) Alergeny: 1,7	płatki owsiane na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) szynka z piersi z indyka (50g) pomidor (100g) sałata (10g) Alergeny: 1,6,7,9
Obiad	zupa jarzynowa z ziemniakami (250ml) ziemniaki (250g) skrzydełko pieczone (130g) surówka z kapusty pekińskiej z marchwią i olejem (150g) kompot truskawkowy niskosłodzony (250ml) Alergeny: 6,9	rosół z makaronem (300ml) ziemniaki (250g) kurczak gotowany (180g) marcewka gotowana (150g) kompot truskawkowy (250ml) Alergeny: 1,6,9
Podwieczorek - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	kasza manna z sokiem malinowym (250g) Alergeny: 1,7	kasza manna z sokiem malinowym (250g) Alergeny: 1,7
Kolacja	kasza manna na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) ogonówka parzona (50g) sałatka z ogórka świeżego (100g) Alergeny: 1,6,7	kasza manna na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) ogonówka parzona (50g) sałatka z ogórka świeżego (100g) Alergeny: 1,6,7
Posiłek nocny	banan (150g)	banan (150g)
Wartości	Energia: 2125,5 kcal Białko: 114,5 g Tłuszcze: 89,4g Węglowodany: 215,4 g Kwasy nasycone: 32,5 g Cukry proste: 16,5 g Błonnik: 23,4 g Sól: 5 g	Energia: 2087,4 kcal Białko: 112,4 g Tłuszcze: 77,3 g Węglowodany: 210,5 g Kwasy nasycone: 28,6 g Cukry proste: 18,6 g Błonnik: 26,5 g Sól: 5 g

Wartości - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	Energia: 2583,1 kcal Białko: 123,04 g Tłuszcze: 93,66 g Węglowodany: 269,54 g Kwasy nasycone: 34,816 g Cukry proste: 44,92 g Błonnik: 23,9 g Sól: 5,06 g	Energia: 2545 kcal Białko: 120,94 g Tłuszcze: 81,56 g Węglowodany: 264,64 g Kwasy nasycone: 30,92 g Cukry proste: 47,02 g Błonnik: 27,0 g Sól: 5,06 g
------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 tubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

11.01.2024 r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna, dieta niskokaloryczna, dieta niskowęglowodanowa
Śniadanie	ryż na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) schab Benedykta (50g) sałata (10g) ogórek kiszony (50g) Alergeny: 1,6,7	ryż na rosole (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) szynka śniadaniowa (50g) ogórek kiszony (50g) sałata (10g) Alergeny:1,7
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem (300ml) ziemniaki (250g) fasolka po breońsku (300g) kompot niskosłodzony wieloowocowy (250ml) Alergeny: 1,6,7,9,10	zupa pomidorowa z makaronem (300ml) ziemniaki (250g) schab gotowany (130g) sos jarzynowy (150g) kompot niskosłodzony wieloowocowy (250ml) Alergeny 1,6,7,9
Podwieczorek - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	banan (150g) wafel ryżowy (1 szt)	banan (150g) wafel ryżowy (1 szt)
Kolacja	kasza jęczmienna na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) pasta z jajka ze szczypiorkiem (70g) pomidor (100g) sałata (10g) Alergeny: 1,3,7,10	kasza jęczmienna na mleku (250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe (30g) masło (20g) kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) szynkowa (50g) pomidor (100g) sałata (10g) Alergeny: 1,6,7
Posiłek nocny	kanapka z szynką jabłko (150g) herbata bez cukru (250ml) Alergeny: 1,6,7	kanapka z szynką jabłko (150g) herbata bez cukru (250ml) Alergeny: 1,6,7
Wartości	Energia: 2290,9 kcal Białko: 121,8 g Tłuszcze: 94,5 g Węglowodany: 173,4 g Kwasy nasycone: 26,5 g Cukry proste: 19,4 g Błonnik: 27,6 g Sól: 5 g	Energia: 2130,1 kcal Białko: 119,5 g Tłuszcze: 80,86 g Węglowodany: 167,5 g Kwasy nasycone: 25,4 g Cukry proste: 17,8 g Błonnik: 25,4 g Sól: 5 g

Wartości - Oddział Ginekologiczno- Położniczy	Energia: 2399,25 kcal Białko: 123,6 g Tłuszcze: 95,3 g Węglowodany: 202,8 g Kwasy nasycone: 26,72 g Cukry proste: 30,4 g Błonnik: 29,3 g Sól: 5,01 g	Energia: 2238,45 kcal Białko: 121,3 g Tłuszcze: 81,66 g Węglowodany: 196,9 g Kwasy nasycone: 25,62 g Cukry proste: 28,8 g Błonnik: 27,1 g Sól: 5,01 g
------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne