

**Jadłospis na 06-02-2024 r.**  
wtorek  
**Oddział Geriatriczno-Internistyczny**

| <b>DIETA</b>  | <b>Śniadanie</b>   | <b>Obiad</b>  | <b>Kolacja</b>  | <b>Posiłek wieczorny</b>        | <b>Wartość odżywcza</b>   |  |
|---|--|---|---|---------------------------------|---|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>                                       | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Polędwica sopocka 50 g /*/<br>Pomarańcza 1 szt.<br>Ogórek kiszony 1 szt.   | Herbata 200 ml<br>Zupa selerowa 350 ml /s,*/,<br>Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/<br>Mieszanka warzyw 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,<br>Papryka ¼ szt. | Jogurt owocowy<br>1 szt. /m/    | <b>E: 2019 kcal</b><br><b>B: 85,7 g</b><br><b>T: 57,5 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,1 g</b> | <b>W: 346,7 g</b><br><b>w tym cukry: 40,7 g</b><br><b>Sól: 4,1 g</b><br><b>Błonnik: 60,7 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                     | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/,<br>Weka 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Polędwica sopocka 50 g /*/<br>Pomarańcza 1 szt.<br>Pomidor ½ szt.               | Herbata 200 ml<br>Zupa selerowa 350 ml /s,*/,<br>Ryż biały 160<br>Schab w sosie 180 g /s,gl/,<br>Mieszanka warzyw 120 g       | Herbata 200 ml<br>Weka 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,<br>Safata 50 g             | Jogurt owocowy<br>1 szt. /m/    | <b>E: 2252kcal</b><br><b>B: 94,2 g</b><br><b>T: 62,4 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,1g</b>   | <b>W: 383,0 g</b><br><b>w tym cukry: 52,8 g</b><br><b>Sól: 4,8 g</b><br><b>Błonnik: 49,1g</b>  |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/,<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Polędwica sopocka 50 g /*/<br>Pomarańcza 1 szt.<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa selerowa 350 ml /s,*/,<br>Ryż brązowy 160<br>Schab w sosie 180 g /s,gl/,<br>Mieszanka warzyw 120 g     | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,<br>Papryka ¼ szt.   | Jogurt owocowy<br>1 szt. /m/    | <b>E: 2255 kcal</b><br><b>B: 96,2 g</b><br><b>T: 64,9 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,5 g</b> | <b>W: 376,4 g</b><br><b>w tym cukry: 54,1 g</b><br><b>Sól: 6,6g</b><br><b>Błonnik: 51,4 g</b>  |
| <b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>            | Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl/  | Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/  | Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/  | Mix kolacyjny<br>350 ml /s,j,*/ | <b>E: 2089 kcal</b><br><b>B: 94 g</b><br><b>T: 90 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b>       | <b>W: 232 g</b><br><b>w tym cukry: 73 g</b><br><b>Sól: 1,68 g</b><br><b>Błonnik: 13 g</b>      |

*Smacznego*

**Jadłospis na 06-02-2024 r.**  
**Wtorek**  
**Oddział Ginekologiczno-Położniczy**

| <b>DIETA</b>   | <b>Śniadanie</b>   | <b>Obiad</b>  | <b>Kolacja</b>  | <b>Posiłek wieczorny</b>     | <b>Wartość odżywcza</b>   |  |
|--|--|---|---|------------------------------|---|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>  | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Polędwica sopočka 50 g /*/<br>Pomarańcza 1 szt.<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa selerowa 350 ml /s,*/,<br>Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/<br>Mieszanka warzyw 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,<br>Papryka ¼ szt.                             | Jogurt owocowy<br>1 szt. /m/ | <b>E: 2019 kcal</b><br><b>B: 85,7 g</b><br><b>T: 57,5 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,1 g</b> | <b>W: 346,7 g</b><br><b>w tym cukry: 40,7 g</b><br><b>Sól: 4,1 g</b><br><b>Błonnik: 60,7 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>  | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Polędwica sopočka 50 g /*/<br>Pomarańcza 1 szt.<br>Pomidor ½ szt.      | Herbata 200 ml<br>Zupa selerowa 350 ml /s,*/,<br>Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/<br>Mieszanka warzyw 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,<br>Sałata 50 g                                | Jogurt owocowy<br>1 szt. /m/ | <b>E: 2017 kcal</b><br><b>B: 84,7 g</b><br><b>T: 55,0 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,7 g</b> | <b>W: 350,4 g</b><br><b>w tym cukry: 39,4 g</b><br><b>Sól: 4,2 g</b><br><b>Błonnik: 58,4 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>  | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Polędwica sopočka 50 g /*/<br>Pomarańcza 1 szt.<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa selerowa 350 ml /s,*/,<br>Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/<br>Mieszanka warzyw 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 150 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,<br>Szynka z indyka 50 g /*/<br>Papryka ¼ szt. | Jogurt owocowy<br>1 szt. /m/ | <b>E: 2216 kcal</b><br><b>B: 97,6 g</b><br><b>T: 63,3 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g</b> | <b>W: 373,8 g</b><br><b>w tym cukry: 42,4 g</b><br><b>Sól: 5,4 g</b><br><b>Błonnik: 63,8 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Polędwica sopočka 50 g /*/<br>Pomarańcza 1 szt.<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa selerowa 350 ml /s,*/,<br>Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/<br>Mieszanka warzyw 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 150 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,<br>Szynka z indyka 50 g /*/<br>Papryka ¼ szt.   | Jogurt owocowy<br>1 szt. /m/ | <b>E: 2212 kcal</b><br><b>B: 98,6 g</b><br><b>T: 63,3 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g</b> | <b>W: 371,5 g</b><br><b>w tym cukry: 42,3 g</b><br><b>Sól: 7,4 g</b><br><b>Błonnik: 63,5 g</b> |