

**Jadłospis na 11-01-2024 r.**  
**czwartek**  
**Oddział Internistyczno-Geriatriczny**

<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 Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2034 kcal</b> <b>B: 84,7 g</b> <b>T: 63,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy</b> <b>tłuszczowe: 22,0 g</b>	<b>W: 332,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>34,1 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 54,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g Gulasz z indyka 180 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2262 kcal</b> <b>B: 94,3 g</b> <b>T: 70,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy</b> <b>tłuszczowe: 26,2 g</b>	<b>W: 363,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>47,5 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 54,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g Gulasz z indyka 180 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2270 kcal</b> <b>B: 95,5 g</b> <b>T: 72,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy</b> <b>tłuszczowe: 26,6 g</b>	<b>W: 361,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>48,9 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 57,4 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 350 ml /s,j,*/	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone kwasy</b> <b>tłuszczowe: 39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73</b> <b>g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>

*Smacznego*

**Jadłospis na 11-01-2024 r**  
**Czwartek**  
**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 Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2034 kcal</b> <b>B: 84,7 g</b> <b>T: 63,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,0 g</b>	<b>W: 332,8 g</b> <b>w tym cukry: 34,1 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 54,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2027 kcal</b> <b>B: 84,8 g</b> <b>T: 63,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,9 g</b>	<b>W: 330,9 g</b> <b>w tym cukry: 34,1 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 54,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2312 kcal</b> <b>B: 96,4 g</b> <b>T: 77,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,0 g</b>	<b>W: 361,3 g</b> <b>w tym cukry: 34,7 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 56,6 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2311 kcal</b> <b>B: 98,4 g</b> <b>T: 80,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g</b>	<b>W: 354,5 g</b> <b>w tym cukry: 36,7 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 59,9 g</b>