

**Jadłospis na 14-01-2024 r.**  
**niedziela**  
**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 Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2016 kcal</b> <b>B: 91,3 g</b> <b>T: 78,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g</b>	<b>W: 266,6 g</b> <b>w tym cukry: 29,6 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 32,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2250 kcal</b> <b>B: 99,7 g</b> <b>T: 83,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g</b>	<b>W: 303,2 g</b> <b>w tym cukry: 41,6 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 31,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2250 kcal</b> <b>B: 102,6 g</b> <b>T: 88,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g</b>	<b>W: 297,0 g</b> <b>w tym cukry: 44,3 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 35,9 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 tłuszczowe: 39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>

*Smacznego*

**Jadłospis na 14-01-2024 r.**  
**Niedziela**  
**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 razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2016 kcal</b> <b>B: 91,3 g</b> <b>T: 78,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g</b>	<b>W: 266,6 g</b> <b>w tym cukry: 29,6 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 32,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2015 kcal</b> <b>B: 90,2 g</b> <b>T: 76,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g</b>	<b>W: 270,6 g</b> <b>w tym cukry: 28,2 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 30,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2448 kcal</b> <b>B: 109,8 g</b> <b>T: 95,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,0 g</b>	<b>W: 324,3 g</b> <b>w tym cukry: 30,4 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 39,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. + Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2455 kcal</b> <b>B: 112,1 g</b> <b>T: 99,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g</b>	<b>W: 319,4 g</b> <b>w tym cukry: 32,4 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 43,7 g</b>