

**Jadłospis na 13.12.2023r.**  
**środa**  
**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 Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Stek z cebulką 1 szt. /j,gl,*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2270 kcal</b> <b>B: 114,4 g</b> <b>T: 86,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g</b>	<b>W: 288,3 g</b> <b>w tym cukry: 47,6 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 31,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie 180 g /j,gl,s*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2410 kcal</b> <b>B: 130 g</b> <b>T: 78,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g</b>	<b>W: 325 g</b> <b>w tym cukry: 51,3 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 31,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie 180 g /j,gl,s*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2327 kcal</b> <b>B: 129 g</b> <b>T: 80,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g</b>	<b>W: 305 g</b> <b>w tym cukry: 51,3 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 37,1 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 13.12.2023**  
**Środa**  
**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 Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Stek z cebulką 1 szt. /j,gl,*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2270 kcal</b> <b>B: 114,4 g</b> <b>T: 86,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g</b>	<b>W: 288,3 g</b> <b>w tym cukry: 47,6 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 31,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/+Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie 180 g /j,gl,s*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2369 kcal</b> <b>B: 134,6 g</b> <b>T: 82,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g</b>	<b>W: 298,4 g</b> <b>w tym cukry: 51,3 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 29,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/+Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Stek z cebulką 1 szt. /j,gl,*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Jajo 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2429 kcal</b> <b>B: 118,4 g</b> <b>T: 92,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g</b>	<b>W: 313,6 g</b> <b>w tym cukry: 48,6 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 34,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. + Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie 180 g /j,gl,s*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Jajo 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2644 kcal</b> <b>B: 148,6 g</b> <b>T: 96,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,0 g</b>	<b>W: 332,1 g</b> <b>w tym cukry: 43,4 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 40,4 g</b>