

**Jadłospis na 18-02-2024 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 wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2013 kcal</b> <b>B: 98,8 g</b> <b>T: 89,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g</b>	<b>W: 234,9 g</b> <b>w tym cukry: 31,6 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 31,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna 350 ml /gl,m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Udko w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2276 kcal</b> <b>B: 108,1 g</b> <b>T: 95,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g</b>	<b>W: 279,3 g</b> <b>w tym cukry: 44,6 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 32,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna 350 ml /gl,m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Udko w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2281 kcal</b> <b>B: 110,5 g</b> <b>T: 98,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g</b>	<b>W: 270,6 g</b> <b>w tym cukry: 44,5 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 34,1 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 18-02-2024 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 wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2013 kcal</b> <b>B: 98,8 g</b> <b>T: 89,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g</b>	<b>W: 234,9 g</b> <b>w tym cukry: 31,6 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 31,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Udko w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2041 kcal</b> <b>B: 98,6 g</b> <b>T: 87,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g</b>	<b>W: 246,7 g</b> <b>w tym cukry: 31,2 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 31,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2347 kcal</b> <b>B: 120,5 g</b> <b>T: 105,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g</b>	<b>W: 263,7 g</b> <b>w tym cukry: 34,8 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 34,8 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/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Udko w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2379 kcal</b> <b>B: 122,7 g</b> <b>T: 107,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g</b>	<b>W: 266,7 g</b> <b>w tym cukry: 34,9 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 36,6 g</b>