Jadłospis na 25-01-2024 r.
czwartek
Oddział Internistyczno-Geriatryczny

DIETA	*Śniadanie*	*Obiad*	*Kolacja*	*Posiłek wieczorny*	*Wartość odżywcza*	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	***E: 2122 kcal*** ***B: 103,3 g*** ***T: 86,0 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g***	***W: 263,5 g*** ***w tym cukry: 59,9 g*** ***Sól: 6,4 g*** ***Błonnik: 31,2 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. w sosie /s,gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	***E: 2380 kcal*** ***B: 110,7 g*** ***T: 91,7 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,7 g***	***W: 304,2 g*** ***w tym cukry: 72,5 g*** ***Sól: 5,0 g*** ***Błonnik: 28,3 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt.,	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. w sosie /s,gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	***E: 2371 kcal*** ***B: 114,4 g*** ***T: 95,4 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g***	***W: 294,5 g*** ***w tym cukry: 71,5 g*** ***Sól: 5,2 g*** ***Błonnik: 32,9 g***
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	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,*/	***E: 2089 kcal*** ***B: 94 g*** ***T: 90 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g***	***W: 232 g*** ***w tym cukry: 73 g*** ***Sól: 1,68 g*** ***Błonnik: 13 g***

Jadłospis na 25-01-2024 r
Czwartek
Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	*Śniadanie*	*Obiad*	*Kolacja*	*Posiłek wieczorny*	*Wartość odżywcza*	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	***E: 2122 kcal*** ***B: 103,3 g*** ***T: 86,0 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g***	***W: 263,5 g*** ***w tym cukry: 59,9 g*** ***Sól: 6,4 g*** ***Błonnik: 31,2 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. w sosie /s,gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	***E: 2145 kcal*** ***B: 101,2 g*** ***T: 84,3 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g***	***W: 271,6 g*** ***w tym cukry: 59,5 g*** ***Sól: 4,3 g*** ***Błonnik: 27,6 g***
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	***E: 2330 kcal*** ***B: 114,5 g*** ***T: 93,4 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g***	***W: 290,5 g*** ***w tym cukry: 61,5 g*** ***Sól: 7,9 g*** ***Błonnik: 34,3 g***
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. w sosie /s,gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	***E: 2348 kcal*** ***B: 116,8 g*** ***T: 96,3 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g***	***W: 287,2 g*** ***w tym cukry: 59,4 g*** ***Sól: 7,7 g*** ***Błonnik: 35,5 g***