

# Jadłospis na 01.01.2024

Poniedziałek

## Oddział Geriatriczno-Internistyczny

| DIETA   | Śniadanie  | Obiad   | Kolacja   | Posiłek wieczorny                          | Wartość odżywcza   |  |
|---|--|---|---|--|--|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>                                       | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Polędwica sopocka 50 g /*/,<br>Ser żółty 50 g /m/,<br>Ćwikła 50 g /*/  | Herbata 200 ml<br>Zupa kukurydziana 350 ml /s/,<br>Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/,<br>Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/,<br>Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa biała 1 szt. /*/,<br>Ćwikła 50 g /*/ | Babka 100 g /gl,j,m/,<br>Pomarańcza 1 szt. | <b>E: 2380 kcal</b><br><b>B: 114,0 g</b><br><b>T: 85,6 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,0 g</b> | <b>W: 314,7 g</b><br><b>w tym cukry: 61,1 g</b><br><b>Sól: 7,2 g</b><br><b>Błonnik: 29,2 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                     | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/,<br>Weka 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Polędwica sopocka 50 g /*/,<br>Twaróg 70 g /m/,<br>Ćwikła 50 g /*/        | Herbata 200 ml<br>Zupa kukurydziana 350 ml /s/,<br>Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/,<br>Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/,<br>Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml<br>Weka 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa biała 1 szt. /*/,<br>Ćwikła 50 g /*/        | Babka 100 g /gl,j,m/,<br>Pomarańcza 1 szt. | <b>E: 2608 kcal</b><br><b>B: 123,7 g</b><br><b>T: 88,4 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g</b> | <b>W: 353,2 g</b><br><b>w tym cukry: 72,4 g</b><br><b>Sól: 6,9 g</b><br><b>Błonnik: 27,3 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/,<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Polędwica sopocka 50 g /*/,<br>Twaróg 70 g /m/,<br>Ćwikła 50 g /*/ | Herbata 200 ml<br>Zupa kukurydziana 350 ml /s/,<br>Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/,<br>Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/,<br>Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa biała 1 szt. /*/,<br>Ćwikła 50 g /*/ | Pomarańcza 1 szt.                          | <b>E: 2251 kcal</b><br><b>B: 116,3 g</b><br><b>T: 86,9 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g</b> | <b>W: 379,7 g</b><br><b>w tym cukry: 38,5 g</b><br><b>Sól: 6,6 g</b><br><b>Błonnik: 31,3 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><br><b>B: 94 g</b><br><b>T: 90 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b>        | <b>W: 232 g</b><br><b>w tym cukry: 73 g</b><br><b>Sól: 1,68 g</b><br><b>Błonnik: 13 g</b>      |

Jadłospis na 01.01.2024  
**Poniedziałek**  
 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<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Polędwica sopocka 50 g /*/,<br>Ser żółty 50 g /m/,<br>Ćwikła 50 g /*/ | Herbata 200 ml<br>Zupa kukurydziana 350 ml /s/,<br>Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/,<br>Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/,<br>Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa biała 1 szt. /*/,<br>Ćwikła 50 g /*/                        | Babka 100 g /gl,j,m/,<br>Pomarańcza 1 szt.          | <b>E: 2380 kcal</b><br><b>B: 114,0 g</b><br><b>T: 85,6 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,0 g</b> | <b>W: 314,7 g</b><br><b>w tym cukry: 61,1 g</b><br><b>Sól: 7,2 g</b><br><b>Błonnik: 29,2 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>  | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Polędwica sopocka 50 g /*/,<br>Twaróg 70 g /m/,<br>Ćwikła 50 g /*/  | Herbata 200 ml<br>Zupa kukurydziana 350 ml /s/,<br>Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/,<br>Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/,<br>Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa biała 1 szt. /*/,<br>Ćwikła 50 g /*/                      | Babka 100 g /gl,j,m/,<br>Pomarańcza 1 szt.          | <b>E: 2360 kcal</b><br><b>B: 113,0 g</b><br><b>T: 80,8 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g</b> | <b>W: 318,6 g</b><br><b>w tym cukry: 60,8 g</b><br><b>Sól: 6,1 g</b><br><b>Błonnik: 26,6 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>  | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Polędwica sopocka 50 g /*/,<br>Ser żółty 50 g /m/,<br>Ćwikła 50 g /*/ | Herbata 200 ml<br>Zupa kukurydziana 350 ml /s/,<br>Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/,<br>Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/,<br>Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 150 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa biała 1 szt. /*/,<br>Ćwikła 50 g /*/,<br>Mleko 0,2 L 1 szt. | Babka 100 g /gl,j,m/,<br>Pomarańcza 1 szt.          | <b>E: 2614 kcal</b><br><b>B: 123,4 g</b><br><b>T: 92,8 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,0 g</b> | <b>W: 350,0 g</b><br><b>w tym cukry: 71,5 g</b><br><b>Sól: 8,0 g</b><br><b>Błonnik: 32,1 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Polędwica sopocka 50 g /*/,<br>Twaróg 70 g /m/,<br>Ćwikła 50 g /*/    | Herbata 200 ml<br>Zupa kukurydziana 350 ml /s/,<br>Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/,<br>Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/,<br>Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 150 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa biała 1 szt. /*/,<br>Ćwikła 50 g /*/,<br>Mleko 0,2 L 1 szt. | Ciastka b/cukru 40 g /gl,j,m/,<br>Pomarańcza 1 szt. | <b>E: 2386 kcal</b><br><b>B: 116,9 g</b><br><b>T: 94,8 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,3 g</b> | <b>W: 297,9 g</b><br><b>w tym cukry: 42,8 g</b><br><b>Sól: 6,7 g</b><br><b>Błonnik: 34,0 g</b> |