

**Jadłospis na 12-05-2024 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 pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2013 kcal</b> <b>B: 92,0 g</b> <b>T: 81,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g</b>	<b>W: 255,7 g</b> <b>w tym cukry: 21,4 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 28,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2511 kcal</b> <b>B: 126,1 g</b> <b>T: 94,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g</b>	<b>W: 310,5 g</b> <b>w tym cukry: 44,0 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 23 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2405 kcal</b> <b>B: 129,2 g</b> <b>T: 93,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34 g</b>	<b>W: 294,9 g</b> <b>w tym cukry: 43,0 g</b> <b>Sól: 4,0 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 12-05-2024 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 pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2013 kcal</b> <b>B: 92,0 g</b> <b>T: 81,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g</b>	<b>W: 255,7 g</b> <b>w tym cukry: 21,4 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 28,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2212 kcal</b> <b>B: 112,6 g</b> <b>T: 87,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g</b>	<b>W: 268,7 g</b> <b>w tym cukry: 25,9 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 27,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2263 kcal</b> <b>B: 104,1 g</b> <b>T: 93,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g</b>	<b>W: 281,4 g</b> <b>w tym cukry: 22,3 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 32,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2442 kcal</b> <b>B: 128,3 g</b> <b>T: 104,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g</b>	<b>W: 281,0 g</b> <b>w tym cukry: 29,8 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 36,2 g</b>