

**Jadłospis na 06.122023r.**  
**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 pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2275 kcal</b> <b>B: 98,9 g</b> <b>T: 81,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g</b>	<b>W: 306,5 g</b> <b>w tym cukry: 75,6 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 21,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g z jabłkami 200 g /gl,j/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2252 kcal</b> <b>B: 76 g</b> <b>T: 68 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g</b>	<b>W: 354 g</b> <b>w tym cukry: 81 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 24 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/ Jajko 1 szt. /j/, Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z jabłkami 200 g /gl,j/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2092 kcal</b> <b>B: 76 g</b> <b>T: 64 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g</b>	<b>W: 332 g</b> <b>w tym cukry: 59 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 32 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>

**Jadłospis na 06.12.2023**  
**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 pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2275 kcal</b> <b>B: 98,9 g</b> <b>T: 81,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g</b>	<b>W: 306,5 g</b> <b>w tym cukry: 75,6 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 21,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g z jabłkami 200 g /gl,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2039 kcal</b> <b>B: 72 g</b> <b>T: 61,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8 g</b>	<b>W: 322,2 g</b> <b>w tym cukry: 80,3g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 26,6 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Papryka ¼ szt., Polędwica drobiowa 50 g /*/	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2477 kcal</b> <b>B: 112,5 g</b> <b>T: 86,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35 g</b>	<b>W: 333,5g</b> <b>w tym cukry: 77,3 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 24,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY 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/ Jajko 1 szt. /j/, Kiwi 1 szt., Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z jabłkami 200 g /gl,j/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Papryka ¼ szt., Polędwica drobiowa 50 g /*/	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2311 kcal</b> <b>B: 90 g</b> <b>T: 69,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g</b>	<b>W: 363,5 g</b> <b>w tym cukry: 60,7 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 35,7 g</b>