

**Jadłospis na 08-01-2024**  
**Poniedziałek**  
**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 manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /j,gl,*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/,	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2227 kcal</b> <b>B: 90,7 g</b> <b>T: 88 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g</b>	<b>W: 297,4 g</b> <b>w tym cukry: 51,7 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 31,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2029 kcal</b> <b>B: 81,9 g</b> <b>T: 76,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g</b>	<b>W: 281,0 g</b> <b>w tym cukry: 53,9 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 29,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2056 kcal</b> <b>B: 82,2 g</b> <b>T: 81,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g</b>	<b>W: 281,0 g</b> <b>w tym cukry: 50,7 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 35,1 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 08-01-2024**  
**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 Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /j,gl,*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/,	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2227 kcal</b> <b>B: 90,7 g</b> <b>T: 88 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g</b>	<b>W: 297,4 g</b> <b>w tym cukry: 51,7 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 31,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2001 kcal</b> <b>B: 84,5 g</b> <b>T: 71,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g</b>	<b>W: 284,7 g</b> <b>w tym cukry: 53,2 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 31,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /j,gl,*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Jajo 1 szt. /j/	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2446 kcal</b> <b>B: 99,9 g</b> <b>T: 97,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b>	<b>W: 323,5 g</b> <b>w tym cukry: 52,5 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 34,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem /m/, Pomarańcza 1 szt., Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Jajo 1 szt. /j/	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2441 kcal</b> <b>B: 103,5 g</b> <b>T: 92,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g</b>	<b>W: 339,1 g</b> <b>w tym cukry: 52,5 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 43,4 g</b>