

**Jadłospis na 12-01-2024 r.**  
**piątek**  
**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 zacierką 350 ml /m,gl,jj/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/ Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2097 kcal</b> <b>B: 73,3 g</b> <b>T: 69,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,9 g</b>	<b>W: 320,8 g</b> <b>w tym cukry: 78,8 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 28,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,jj/ Weka 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/ Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2163 kcal</b> <b>B: 76,4 g</b> <b>T: 63,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g</b>	<b>W: 350,2 g</b> <b>w tym cukry: 81,3 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 30,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,jj/ Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Kiwi 1 szt. + Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/ Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2067 kcal</b> <b>B: 88,0 g</b> <b>T: 71,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,2 g</b>	<b>W: 301,0 g</b> <b>w tym cukry: 30,8 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 36,8 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 12-01-2024 r.**  
**piątek**  
**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 zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2097 kcal</b> <b>B: 73,3 g</b> <b>T: 69,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,9 g</b>	<b>W: 320,8 g</b> <b>w tym cukry: 78,8 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 28,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2027 kcal</b> <b>B: 72,7 g</b> <b>T: 62,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,4 g</b>	<b>W: 319,9 g</b> <b>w tym cukry: 80,7 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 29,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Tuńczyk 50 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2350 kcal</b> <b>B: 90,8 g</b> <b>T: 79,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g</b>	<b>W: 346,0 g</b> <b>w tym cukry: 79,8 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 31,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Kiwi 1 szt. + Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Tuńczyk 50 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2321 kcal</b> <b>B: 105,6 g</b> <b>T: 82,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,8 g</b>	<b>W: 326,3 g</b> <b>w tym cukry: 31,8 g</b> <b>Sól: 7,0 g</b> <b>Błonnik: 40,1 g</b>