

**Jadłospis na 20-01-2024 r.**  
**Sobota**  
**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 płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/ + Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2030 kcal</b> <b>B: 82,3 g</b> <b>T: 78,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g</b>	<b>W: 272,9 g</b> <b>w tym cukry: 43,5 g</b> <b>Sól: 7,9 g</b> <b>Błonnik: 27,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/ + Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2151 kcal</b> <b>B: 86,4 g</b> <b>T: 77,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g</b>	<b>W: 305,5 g</b> <b>w tym cukry: 41,3 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 27,5g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/ + Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2169 kcal</b> <b>B: 84,5 g</b> <b>T: 79,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g</b>	<b>W: 307,3 g</b> <b>w tym cukry: 45,7 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 29,3g</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 20-01-2024 r.**  
**Sobota**  
**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 płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/ + Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2030 kcal</b> <b>B: 82,3 g</b> <b>T: 78,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g</b>	<b>W: 272,9 g</b> <b>w tym cukry: 43,5 g</b> <b>Sól: 7,9 g</b> <b>Błonnik: 27,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/ + Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2031 kcal</b> <b>B: 80,9 g</b> <b>T: 76,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g</b>	<b>W: 278,0 g</b> <b>w tym cukry: 59,3 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 25,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/ + Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2311 kcal</b> <b>B: 98,7 g</b> <b>T: 92,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,6 g</b>	<b>W: 300,6 g</b> <b>w tym cukry: 46,4 g</b> <b>Sól: 8,5 g</b> <b>Błonnik: 30,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. + awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2412 kcal</b> <b>B: 100,9 g</b> <b>T: 92,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,7 g</b>	<b>W: 325,1 g</b> <b>w tym cukry: 46,7 g</b> <b>Sól: 9,1 g</b> <b>Błonnik: 34,6 g</b>