

**Jadłospis na 26-01-2024 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/ Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2125 kcal</b> <b>B: 94,1 g</b> <b>T: 66,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,4 g</b>	<b>W: 315,4 g</b> <b>w tym cukry: 55,6 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 31,2 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/ Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2139 kcal</b> <b>B: 95,6 g</b> <b>T: 55,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,6 g</b>	<b>W: 344,7 g</b> <b>w tym cukry: 58,1g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 34,4 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/ Mandarynka 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 żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2178 kcal</b> <b>B: 110,3 g</b> <b>T: 66,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,6 g</b>	<b>W: 322,4 g</b> <b>w tym cukry: 32,0 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 41,0 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 26-01-2024 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/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2125 kcal</b> <b>B: 94,1 g</b> <b>T: 66,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,4 g</b>	<b>W: 315,4 g</b> <b>w tym cukry: 55,6 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 31,2 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/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2016 kcal</b> <b>B: 92,9 g</b> <b>T: 54,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g</b>	<b>W: 316,2 g</b> <b>w tym cukry: 57,4 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 31,9 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/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Jajo 1 szt. /j/+Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2355 kcal</b> <b>B: 104,5 g</b> <b>T: 77,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g</b>	<b>W: 341,0 g</b> <b>w tym cukry: 56,6 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 34,4 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/ Mandarynka 1 szt. + Papryka ¼ szt.	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/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Jajo 1 szt. /j/+Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2407 kcal</b> <b>B: 120,6 g</b> <b>T: 77,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g</b>	<b>W: 348,0 g</b> <b>w tym cukry: 33,0 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 44,2 g</b>