

**Jadłospis na 31-01-2024 r.**  
**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 płatkami owsianymi 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 fasolowa 350 ml /s,*/ Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Makrela w pomidorach 85 g /r/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2140 kcal</b> <b>B: 85,6 g</b> <b>T: 63,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g</b>	<b>W: 343,3 g</b> <b>w tym cukry: 70,2 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 39,3 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/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/ Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Makrela w pomidorach 85 g /r/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2137kcal</b> <b>B: 75,0 g</b> <b>T: 59,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,6 g</b>	<b>W: 354,5 g</b> <b>w tym cukry: 70,1 g</b> <b>Sól: 3,6g</b> <b>Błonnik: 34,0 g</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/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/ Ryż z tofu i warzywami 350 g /so/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Makrela w pomidorach 85 g /r/ Sok wielowarzywny 1 szt. /s,*/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2265 kcal</b> <b>B: 105 g</b> <b>T: 81,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,6 g</b>	<b>W: 328,8 g</b> <b>w tym cukry: 43,5 g</b> <b>Sól: 7,4 g</b> <b>Błonnik: 52,3g</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 31-01-2024 r.**  
**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 płatkami owsianymi 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 fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2140 kcal</b> <b>B: 85,6 g</b> <b>T: 63,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g</b>	<b>W: 343,3 g</b> <b>w tym cukry: 70,2 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 39,3 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/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 1990 kcal</b> <b>B: 71,4 g</b> <b>T: 57,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,1 g</b>	<b>W: 325,8 g</b> <b>w tym cukry: 69,1 g</b> <b>Sól: 3,3 g</b> <b>Błonnik: 33,0 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/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2372 kcal</b> <b>B: 95,4 g</b> <b>T: 72,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g</b>	<b>W: 371,6 g</b> <b>w tym cukry: 70,5 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 41,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sok wielowarzywny 1 szt. /s,*/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2272 kcal</b> <b>B: 107,0 g</b> <b>T: 85,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,05 g</b>	<b>W: 319,8 g</b> <b>w tym cukry: 30,6 g</b> <b>Sól: 7,5 g</b> <b>Błonnik: 54,8 g</b>