

**Jadłospis na 08-02-2024 r.**  
**czwartek**  
**Oddział Internistyczno-Geriatriczny**

<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 Pączek 1 szt. /m,j,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt./m/ Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Pomidor ½ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2314 kcal</b> <b>B: 128,0 g</b> <b>T: 95,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g</b>	<b>W: 265,7 g</b> <b>w tym cukry: 50,9 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 31,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Babka piaskowa 100 g /m,j,gl/ Weka 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt./m/ Pomarańcza 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Pomidor ½ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2591 kcal</b> <b>B: 139,2 g</b> <b>T: 94,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,6 g</b>	<b>W: 325,3 g</b> <b>w tym cukry: 86,6 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 31,3 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/ Mozzarella 1 szt./m/ Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Pomidor ½ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2398 kcal</b> <b>B: 137,4 g</b> <b>T: 94,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g</b>	<b>W: 281,6 g</b> <b>w tym cukry: 48,0 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 35,3 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 08-02-2024 r**  
**Czwartek**  
**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 Pączek 1 szt. /m,j,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt./m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor ½ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2314 kcal</b> <b>B: 128,0 g</b> <b>T: 95,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g</b>	<b>W: 265,7 g</b> <b>w tym cukry: 50,9 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 31,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Babka piaskowa 100 g /m,j,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt./m/, Pomarańcza 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor ½ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2356 kcal</b> <b>B: 129,7 g</b> <b>T: 86,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g</b>	<b>W: 292,7 g</b> <b>w tym cukry: 73,2 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 30,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Herbata 200 ml Pączek 1 szt. /m,j,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt./m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2544 kcal</b> <b>B: 138,4 g</b> <b>T: 107,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,2 g</b>	<b>W: 291,3 g</b> <b>w tym cukry: 51,9 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 34,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt./m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2392 kcal</b> <b>B: 138,3 g</b> <b>T: 98,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g</b>	<b>W: 274,6 g</b> <b>w tym cukry: 35,6 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 37,9 g</b>