

**Jadłospis na 22-01-2024**  
**Poniedziałek**  
**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 kaszą manną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2255 kcal</b> <b>B: 96,9 g</b> <b>T: 82,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,8 g</b>	<b>W: 311,0 g</b> <b>w tym cukry: 50,0 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 31,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie 180 g /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2183 kcal</b> <b>B: 89,2 g</b> <b>T: 68,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,2 g</b>	<b>W: 329,4 g</b> <b>w tym cukry: 49,6 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 29,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie 180 g /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2056 kcal</b> <b>B: 89,1 g</b> <b>T: 71,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g</b>	<b>W: 299,0 g</b> <b>w tym cukry: 34,3 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 37,1 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 22-01-2024**  
**Poniedziałek**  
**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 kaszą manną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2255 kcal</b> <b>B: 96,9 g</b> <b>T: 82,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,8 g</b>	<b>W: 311,0 g</b> <b>w tym cukry: 50,0 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 31,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie 180 g /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2047 kcal</b> <b>B: 85,6 g</b> <b>T: 67,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g</b>	<b>W: 300,1 g</b> <b>w tym cukry: 49,1 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 28,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Szynka gotowana 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2530 kcal</b> <b>B: 109,1 g</b> <b>T: 97,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g</b>	<b>W: 336,7 g</b> <b>w tym cukry: 51,2 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 34,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m/, 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 z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie 180 g /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Szynka gotowana 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2329 kcal</b> <b>B: 101,1 g</b> <b>T: 86,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g</b>	<b>W: 324,5 g</b> <b>w tym cukry: 35,5 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 40,2 g</b>