

**Jadłospis na 01-05-2024 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 Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2063 kcal</b> <b>B: 85,9 g</b> <b>T: 82,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 30,6 g</b>	<b>W: 279,3 g</b> <b>w tym cukry: 23,7 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 34,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2519 kcal</b> <b>B: 119,7 g</b> <b>T: 98,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 40,0 g</b>	<b>W: 333,6 g</b> <b>w tym cukry: 42,7 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 36,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2241 kcal</b> <b>B: 106,2 g</b> <b>T: 90,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 35,7 g</b>	<b>W: 283,9 g</b> <b>w tym cukry: 27,9 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 34,6 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</b> <b>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 01-05-2024 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 Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2063 kcal</b> <b>B: 85,9 g</b> <b>T: 82,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>30,6 g</b>	<b>W: 279,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>23,7 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 34,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2271 kcal</b> <b>B: 109,0 g</b> <b>T: 90,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,7 g</b>	<b>W: 289,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>31,1 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 35,6 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2290 kcal</b> <b>B: 95,6 g</b> <b>T: 91,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>34,8 g</b>	<b>W: 306,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>25,3 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 37,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2461 kcal</b> <b>B: 115,4 g</b> <b>T: 100,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39,8 g</b>	<b>W: 310,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>26,7 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 37,5 g</b>