

**Jadłospis na 09-02-2024 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/ Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Banan 1 szt., Ogórek zielony ¼ 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/ Hummus 1 szt. /se/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2449 kcal</b> <b>B: 102,7 g</b> <b>T: 90,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g</b>	<b>W: 339,0 g</b> <b>w tym cukry: 53,8 g</b> <b>Sól: 3,0 g</b> <b>Błonnik: 35,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,jj/ Weka 100 /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Banan 1 szt., Pomidorki koktajlowe 50 g	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 /gl/ Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2478 kcal</b> <b>B: 106,2 g</b> <b>T: 80,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g</b>	<b>W: 363,6 g</b> <b>w tym cukry: 56,6 g</b> <b>Sól: 3,5g</b> <b>Błonnik: 37,1 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/ Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Kiwi 1 szt., Ogórek zielony 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 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2417 kcal</b> <b>B: 115,6 g</b> <b>T: 93,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g</b>	<b>W: 316,5 g</b> <b>w tym cukry: 30,2 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 39,6g</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 09-02-2024 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,jj/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z kielkami 70 g /m/ Banan 1 szt., Ogórek zielony ¼ 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/ Hummus 1 szt. /se/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2449 kcal</b> <b>B: 102,7 g</b> <b>T: 90,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g</b>	<b>W: 339,0 g</b> <b>w tym cukry: 53,8 g</b> <b>Sól: 3,0 g</b> <b>Błonnik: 35,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,jj/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z kielkami 70 g /m/ Banan 1 szt., Pomidorki koktajlowe 50 g	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/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2331 kcal</b> <b>B: 102,6 g</b> <b>T: 78,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g</b>	<b>W: 337,6 g</b> <b>w tym cukry: 55,6 g</b> <b>Sól: 3,0 g</b> <b>Błonnik: 36,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,jj/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z kielkami 70 g /m/ Banan 1 szt., Ogórek zielony ¼ 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/ Hummus 1 szt. /se/ Papryka ¼ szt., Jajo 1 szt. /j/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2679 kcal</b> <b>B: 113,0 g</b> <b>T: 101,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g</b>	<b>W: 364,6 g</b> <b>w tym cukry: 54,8 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 38,7 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 kielkami 70 g /m/ Kiwi 1 szt., Ogórek zielony 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/ Hummus 1 szt. /se/ Papryka ¼ szt., Jajo 1 szt. /j/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2412 kcal</b> <b>B: 116,5 g</b> <b>T: 96,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g</b>	<b>W: 309,5 g</b> <b>w tym cukry: 17,7 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 42,2 g</b>