

**Jadłospis na 16-04-2024 r.**  
wtorek  
**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/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2070 kcal</b> <b>B: 86,7 g</b> <b>T: 69,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g</b>	<b>W: 302,7 g</b> <b>w tym cukry: 41,0 g</b> <b>Sól: 6,9 g</b> <b>Błonnik: 31,5 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/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2310 kcal</b> <b>B: 95,9 g</b> <b>T: 74,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g</b>	<b>W: 339,8 g</b> <b>w tym cukry: 51,3 g</b> <b>Sól: 7,8 g</b> <b>Błonnik: 29,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 1995 kcal</b> <b>B: 85,2 g</b> <b>T: 72,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g</b>	<b>W: 283,5 g</b> <b>w tym cukry: 26,4 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 36,1 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 16-04-2024 r.**  
**Wtorek**  
**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/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2070 kcal</b> <b>B: 86,7 g</b> <b>T: 69,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g</b>	<b>W: 302,7 g</b> <b>w tym cukry: 41,0 g</b> <b>Sól: 6,9 g</b> <b>Błonnik: 31,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2062 kcal</b> <b>B: 85,2 g</b> <b>T: 67,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g</b>	<b>W: 305,2 g</b> <b>w tym cukry: 39,7 g</b> <b>Sól: 7,1 g</b> <b>Błonnik: 28,7 g</b>
<b>DLA KOBIEŃ W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2322 kcal</b> <b>B: 98,2 g</b> <b>T: 90,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g</b>	<b>W: 331,1 g</b> <b>w tym cukry: 41,3 g</b> <b>Sól: 7,7 g</b> <b>Błonnik: 33,7g</b>
<b>DLA KOBIEŃ W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2244 kcal</b> <b>B: 97,3 g</b> <b>T: 84,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g</b>	<b>W: 309,2 g</b> <b>w tym cukry: 27,3 g</b> <b>Sól: 7,3 g</b> <b>Błonnik: 39,3 g</b>