

**Jadłospis na 21-01-2024 r.**  
**niedziela**  
**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 wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2080 kcal</b> <b>B: 88,5 g</b> <b>T: 82,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 30,8 g</b>	<b>W: 277,2 g</b> <b>w tym cukry: 30,4 g</b> <b>Sól: 7,6 g</b> <b>Błonnik: 33,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2245 kcal</b> <b>B: 94,1 g</b> <b>T: 76,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 29,2 g</b>	<b>W: 322,6g</b> <b>w tym cukry: 41,9 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 30,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2237 kcal</b> <b>B: 99,4 g</b> <b>T: 81,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 29,8 g</b>	<b>W: 310,9 g</b> <b>w tym cukry: 45,0 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 37,7 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 21-01-2024 r.**  
**Niedziela**  
**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 wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2080 kcal</b> <b>B: 88,5 g</b> <b>T: 82,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 30,8 g</b>	<b>W: 277,2 g</b> <b>w tym cukry: 30,4 g</b> <b>Sól: 7,6 g</b> <b>Błonnik: 33,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2010 kcal</b> <b>B: 84,6 g</b> <b>T: 69,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 24,9 g</b>	<b>W: 290,0 g</b> <b>w tym cukry: 28,5 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 30,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2424 kcal</b> <b>B: 105,3 g</b> <b>T: 94,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 34,5 g</b>	<b>W: 328,5 g</b> <b>w tym cukry: 31,9 g</b> <b>Sól: 8,1 g</b> <b>Błonnik: 41,6 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2354 kcal</b> <b>B: 107,7 g</b> <b>T: 87,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 29,5 g</b>	<b>W: 326,4 g</b> <b>w tym cukry: 33,1 g</b> <b>Sól: 7,2 g</b> <b>Błonnik: 45,0 g</b>