

**Jadłospis na 27-01-2024 r.**  
**Sobota**  
**Oddział Geriatryczno-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<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/,<br>Grahamka 1 szt /gl/,<br>Masło 10 g /m/<br>Ser żółty 50 g/m/,<br>Jabłko 1 szt.           | Herbata 200 ml<br>Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/,<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */ | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Szynka drobiowa 50 g /*/,<br>Papryka ¼ szt. | Kefir 1 szt.<br>/m/           | <b>E: 2011 kcal</b><br><b>B: 81 g</b><br><b>T: 79,1 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>33,4 g</b>    | <b>W: 270,3 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>35,2 g</b><br><b>Sól: 4,7 g</b><br><b>Błonnik: 28,7 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                     | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/,<br>Weka 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/<br>Ser żółty 50 g/m/,<br>Jabłko 1 szt.               | Herbata 200 ml<br>Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/,<br>Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, j, s, */     | Herbata 200 ml<br>Weka 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Szynka drobiowa 50 g /*/,<br>Sałata 50 g              | Kefir 1 szt.<br>/m/           | <b>E: 2139 kcal</b><br><b>B: 85,1 g</b><br><b>T: 80,0 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>33,5 g</b>  | <b>W: 298,7 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>36,5 g</b><br><b>Sól: 5,2 g</b><br><b>Błonnik: 31,4 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/,<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 10 g /m/<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/,<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */ | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Szynka drobiowa 50 g /*/,<br>Sałata 50 g    | Kefir 1 szt.<br>/m/           | <b>E: 2291 kcal</b><br><b>B: 107,6 g</b><br><b>T: 86,4 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>36,2 g</b> | <b>W: 301,2 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>41,3 g</b><br><b>Sól: 6,3 g</b><br><b>Błonnik: 33 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><br><b>B: 94 g</b><br><b>T: 90 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>39 g</b>        | <b>W: 232 g</b><br><b>w tym cukry: 73 g</b><br><b>Sól: 1,68 g</b><br><b>Błonnik: 13 g</b>                |

*Smacznego*

**Jadłospis na 27-01-2024 r.**  
**Sobota**  
**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<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/,<br>Grahamka 1 szt /gl/,<br>Masło 10 g /m/<br>Ser żółty 50 g/m/,<br>Jabłko 1 szt.                                   | Herbata 200 ml<br>Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/,<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */ | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Szynka drobiowa 50 g /*/,<br>Papryka ¼ szt.                     | Kefir 1 szt.<br>/m/      | <b>E: 2011 kcal</b><br><b>B: 81 g</b><br><b>T: 79,1 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g</b>  | <b>W: 270,3 g</b><br><b>w tym cukry: 35,2 g</b><br><b>Sól: 4,7 g</b><br><b>Błonnik: 28,7 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>  | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/,<br>Grahamka 1 szt /gl/,<br>Masło 10 g /m/<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Jabłko 1 szt.                               | Herbata 200 ml<br>Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/,<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */ | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Szynka drobiowa 50 g /*/,<br>Sałata 50 g                         | Kefir 1 szt.<br>/m/      | <b>E: 2163 kcal</b><br><b>B: 101,8 g</b><br><b>T: 81 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g</b> | <b>W: 280,9 g</b><br><b>w tym cukry: 39,6 g</b><br><b>Sól: 4,3 g</b><br><b>Błonnik: 26,4 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>  | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/,<br>Grahamka 1 szt /gl/,<br>Masło 10 g /m/<br>Ser żółty 50 g/m/,<br>Jabłko 1 szt.                                   | Herbata 200 ml<br>Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/,<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */ | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 150 g /gl,m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Szynka drobiowa 50 g /*/,<br>Jajo 1 szt. /j/,<br>Papryka ¼ szt. | Kefir 1 szt.<br>/m/      | <b>E: 2240 kcal</b><br><b>B: 91,3 g</b><br><b>T: 90 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g</b>  | <b>W: 295,9 g</b><br><b>w tym cukry: 36,1 g</b><br><b>Sól: 5,4 g</b><br><b>Błonnik: 32 g</b>   |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/,<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 10 g /m/<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Jabłko 1 szt. + Ogórek kiszony 1 szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/,<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */ | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 150 g /gl,m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Szynka drobiowa 50 g /*/,<br>Jajo 1 szt. /j/,<br>Papryka ¼ szt. | Kefir 1 szt.<br>/m/      | <b>E: 2521 kcal</b><br><b>B: 118 g</b><br><b>T: 97,3 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,7 g</b> | <b>W: 326,8 g</b><br><b>w tym cukry: 42,3 g</b><br><b>Sól: 7 g</b><br><b>Błonnik: 36,3 g</b>   |