

**Jadłospis na 27-02-2024 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/ Ser żółty 50 g /m/ Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Łazanki 400 g /j,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2060 kcal</b> <b>B: 80,8 g</b> <b>T: 86,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g</b>	<b>W: 269,7 g</b> <b>w tym cukry: 31,7 g</b> <b>Sól: 8,5 g</b> <b>Błonnik: 33,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /gl,m/ Weka 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/ Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /s,gl,*/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2263 kcal</b> <b>B: 86,4 g</b> <b>T: 80,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g</b>	<b>W: 328,1 g</b> <b>w tym cukry: 48,9 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 34,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /gl,m/ Chleb żytni 100 g/gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/ Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /s,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2243kcal</b> <b>B: 86,9 g</b> <b>T: 83,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g</b>	<b>W: 319,7g</b> <b>w tym cukry: 51,4 g</b> <b>Sól: 6,0 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 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 27-02-2024 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/ Ser żółty 50 g /m/ Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Łazanki 400 g /j,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2060 kcal</b> <b>B: 80,8 g</b> <b>T: 86,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g</b>	<b>W: 269,7 g</b> <b>w tym cukry: 31,7 g</b> <b>Sól: 8,5 g</b> <b>Błonnik: 33,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/ Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /s,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2028 kcal</b> <b>B: 76,9 g</b> <b>T: 73,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g</b>	<b>W: 295,3 g</b> <b>w tym cukry: 35,3 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 33,3 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/ Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Łazanki 400 g /j,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/ Masło 15g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Szynka z indyka 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2263 kcal</b> <b>B: 92,8 g</b> <b>T: 92,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g</b>	<b>W: 297,8 g</b> <b>w tym cukry: 32,0 g</b> <b>Sól: 9,8 g</b> <b>Błonnik: 35,4 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 koperkiem 70 g /m/ Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /s,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/ Masło 15g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Szynka z indyka 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2209 kcal</b> <b>B: 89,9 g</b> <b>T: 83,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g</b>	<b>W: 312,4 g</b> <b>w tym cukry: 39,0 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 40,3 g</b>