

**Jadłospis na 01-03-2024 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,j/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt /j/, Pomidor ½ szt. + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morschuczka 100 g /r,j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2028 kcal</b> <b>B: 82,0 g</b> <b>T: 72,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g</b>	<b>W: 293,1 g</b> <b>w tym cukry: 49,0 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 32,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt /j/, Pomidor ½ szt. + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morschuczka 100 g /r,j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2164 kcal</b> <b>B: 84,8 g</b> <b>T: 74,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,3 g</b>	<b>W: 319,0 g</b> <b>w tym cukry: 49,0 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 32,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 2 szt /j/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morschuczka 100 g /r,j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2217 kcal</b> <b>B: 92,6 g</b> <b>T: 81,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,7 g</b>	<b>W: 315,9 g</b> <b>w tym cukry: 48,1 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 40,5 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 01-03-2024 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,j/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt /j/, Pomidor ½ szt. + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2028 kcal</b> <b>B: 82,0 g</b> <b>T: 72,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g</b>	<b>W: 293,1 g</b> <b>w tym cukry: 49,0 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 32,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt /j/, Pomidor ½ szt. + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2017 kcal</b> <b>B: 81,2 g</b> <b>T: 72,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g</b>	<b>W: 290,3 g</b> <b>w tym cukry: 48,0 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 31,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 1982 kcal</b> <b>B: 83,1 g</b> <b>T: 74,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,3 g</b>	<b>W: 283,3 g</b> <b>w tym cukry: 34,7 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 39,8 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 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 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>