

**Jadłospis na 05-04-2024 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<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/,<br>Grahamka 1 szt. /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z kiełkami 70 g /m/,<br>Papryka ¼ szt.,<br>Banan 1 szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa krem z marchewki 350 ml /s/,<br>Ziemniaki 180 g,<br>Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/,<br>Surówka z kiszzonej kapusty 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Sałatka z makreli 100 g /r,*/,<br>Sałata 50 g | Jogurt naturalny 1 szt. /m/     | <b>E: 2197 kcal</b><br><b>B: 107,2 g</b><br><b>T: 89,5 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g</b> | <b>W: 271,4 g</b><br><b>w tym cukry: 42,0 g</b><br><b>Sól: 4,7 g</b><br><b>Błonnik: 32,5 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                     | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/,<br>Weka 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z kiełkami 70 g /m/,<br>Pomidor ½ szt.<br>Banan 1 szt.       | Herbata 200 ml<br>Zupa krem z marchewki 350 ml /s/,<br>Ziemniaki 180 g,<br>Morszczuk z pieca 100 g /r,s/,<br>Jarzynka po grecku 120 g /s,* /      | Herbata 200 ml<br>Weka 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Sałatka z makreli 100 g /r,*/,<br>Sałata 50 g                       | Jogurt naturalny 1 szt. /m/     | <b>E: 2230 kcal</b><br><b>B: 111,6 g</b><br><b>T: 84,8 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g</b> | <b>W: 291,2 g</b><br><b>w tym cukry: 47,3 g</b><br><b>Sól: 4,7 g</b><br><b>Błonnik: 38,1 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z kiełkami 70 g /m/,<br>Pomarańcza 1 szt.<br>Papryka ¼ szt.,  | Herbata 200 ml<br>Zupa jarzynowa 350 ml /s/,<br>Ziemniaki 180 g,<br>Morszczuk z pieca 100 g /r,s/,<br>Surówka z kiszzonej kapusty 120 g           | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Sałatka z makreli 100 g /r,*/,<br>Sałata 50 g             | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | <b>E: 2019 kcal</b><br><b>B: 101,8 g</b><br><b>T: 86,2 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,9 g</b> | <b>W: 247,4 g</b><br><b>w tym cukry: 28,7 g</b><br><b>Sól: 4,6 g</b><br><b>Błonnik: 40,3 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 kwasy tłuszczowe: 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 05-04-2024 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<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/,<br>Grahamka 1 szt. /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z kielkami 70 g /m/,<br>Papryka ¼ szt.,<br>Banan 1 szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa krem z marchewki 350 ml /s/,<br>Ziemniaki 180 g,<br>Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/,<br>Surówka z kiszzonej kapusty 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Sałatka z makreli 100 g /r,*/,<br>Sałata 50 g          | Jogurt naturalny 1 szt. /m/     | <b>E: 2197 kcal</b><br><b>B: 107,2 g</b><br><b>T: 89,5 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g</b> | <b>W: 271,4 g</b><br><b>w tym cukry: 42,0 g</b><br><b>Sól: 4,7 g</b><br><b>Błonnik: 32,5 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>  | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/,<br>Grahamka 1 szt. /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z kielkami 70 g /m/,<br>Pomidor ½ szt.<br>Banan 1 szt.  | Herbata 200 ml<br>Zupa krem z marchewki 350 ml /s/,<br>Ziemniaki 180 g,<br>Morszczuk z pieca 100 g /r,s/,<br>Jarzynka po grecku 120 g /s,*/       | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Sałatka z makreli 100 g /r,*/,<br>Sałata 50 g          | Jogurt naturalny 1 szt. /m/     | <b>E: 2101 kcal</b><br><b>B: 107,5 g</b><br><b>T: 83,9 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g</b> | <b>W: 262,7 g</b><br><b>w tym cukry: 45,9 g</b><br><b>Sól: 4,1 g</b><br><b>Błonnik: 35,4 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>  | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z kielkami 70 g /m/,<br>Pomarańcza 1 szt.<br>Papryka ¼ szt.,  | Herbata 200 ml<br>Zupa jarzynowa 350 ml /s/,<br>Ziemniaki 180 g,<br>Morszczuk z pieca 100 g /r,s/,<br>Surówka z kiszzonej kapusty 120 g           | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Sałatka z makreli 100 g /r,*/,<br>Sałata 50 g                      | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | <b>E: 2019 kcal</b><br><b>B: 101,8 g</b><br><b>T: 86,2 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,9 g</b> | <b>W: 247,4 g</b><br><b>w tym cukry: 28,7 g</b><br><b>Sól: 4,6 g</b><br><b>Błonnik: 40,3 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/,<br>Grahamka 1 szt. /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z kielkami 70 g /m/,<br>Papryka ¼ szt.,<br>Banan 1 szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa krem z marchewki 350 ml /s/,<br>Ziemniaki 180 g,<br>Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/,<br>Surówka z kiszzonej kapusty 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 150 g /gl,m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z makreli 100 g /r,*/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Sałata 50 g | Jogurt naturalny 1 szt. /m/     | <b>E: 2423 kcal</b><br><b>B: 117,0 g</b><br><b>T: 99,5 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g</b> | <b>W: 278,7 g</b><br><b>w tym cukry: 43,7 g</b><br><b>Sól: 5,4 g</b><br><b>Błonnik: 35,5 g</b> |