

**Jadłospis na 08-03-2024 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 kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl,/ Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Filet z morszczuka pieczony 120 g /r/ Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszonej z marchwią 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2235 kcal</b> <b>B: 108,6 g</b> <b>T: 77,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g</b>	<b>W: 310,8 g</b> <b>w tym cukry: 42,8 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 38,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Weka 100 g /gl,/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Filet z morszczuka pieczony 120 g /r/ Ziemniaki 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl,/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2458 kcal</b> <b>B: 115,3 g</b> <b>T: 79,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,9 g</b>	<b>W: 354 g</b> <b>w tym cukry: 46,7 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 37,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Kiwi 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Filet z morszczuka pieczony 120 g /r/ Ziemniaki 180 g /gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2272 kcal</b> <b>B: 110,1 g</b> <b>T: 78,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,6 g</b>	<b>W: 354 g</b> <b>w tym cukry: 48,1 g</b> <b>Sól: 4,1 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: 319,9 g</b> <b>w tym cukry: 30,4g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 42 g</b>

*Smacznego*

**Jadłospis na 08-03-2024 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 kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Filet z morszczuka pieczony 120 g /r/ Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchwią 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2235 kcal</b> <b>B: 108,6 g</b> <b>T: 77,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g</b>	<b>W: 310,8 g</b> <b>w tym cukry: 42,8 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 38,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Filet z morszczuka pieczony 120 g /r/ Ziemniaki 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2250 kcal</b> <b>B: 111,8 g</b> <b>T: 73,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g</b>	<b>W: 323,7 g</b> <b>w tym cukry: 44,8 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 40,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Filet z morszczuka pieczony 120 g /r/ Ziemniaki 180 g /gl/, Surówka z kapusty kiszzonej z marchwią 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2455 kcal</b> <b>B: 117,8 g</b> <b>T: 87,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9 g</b>	<b>W: 336,9 g</b> <b>w tym cukry: 43,6 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 41,7 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/, Hummus 1 szt. /se/ Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Filet z morszczuka pieczony 120 g /r/ Ziemniaki 180 g /gl/, Surówka z kapusty kiszzonej z marchwią 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2263 kcal</b> <b>B: 109,5 g</b> <b>T: 82,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,9 g</b>	<b>W: 312,7 g</b> <b>w tym cukry: 19,6 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 44,0 g</b>