

**Jadłospis na 08-05-2024 r.**  
**środa**  
**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 kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bigos 300 g /*/, Ziemniaki 180 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2124kcal</b> <b>B: 83,7 g</b> <b>T: 89,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g</b>	<b>W: 277,6 g</b> <b>w tym cukry: 44,4 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 33,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /gl,s,*/, 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	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2337 kcal</b> <b>B: 87 g</b> <b>T: 88,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g</b>	<b>W: 325,8 g</b> <b>w tym cukry: 50,2 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 30,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2218 kcal</b> <b>B: 91,2 g</b> <b>T: 85,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,0 g</b>	<b>W: 308,4 g</b> <b>w tym cukry: 41,5 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 40,5g</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 08-05-2024 r.**  
**Środa**  
**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 kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bigos 300 g /*/, Ziemniaki 180 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2124kcal</b> <b>B: 83,7 g</b> <b>T: 89,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 34,9 g</b>	<b>W: 277,6 g</b> <b>w tym cukry: 44,4 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 33,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2119 kcal</b> <b>B: 83,6 g</b> <b>T: 82,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 31,2 g</b>	<b>W: 293,6 g</b> <b>w tym cukry: 51,0 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 35,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bigos 300 g /*/, Ziemniaki 180 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2370 kcal</b> <b>B: 95,2 g</b> <b>T: 100,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 39,7 g</b>	<b>W: 305,0 g</b> <b>w tym cukry: 46,0 g</b> <b>Sól: 7,2 g</b> <b>Błonnik: 36,3 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/, Kiwi 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2256 kcal</b> <b>B: 90,1 g</b> <b>T: 97,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 32,7 g</b>	<b>W: 296,0 g</b> <b>w tym cukry: 27,1 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 43,2 g</b>