

**Jadłospis na 24-03-2024 r.**  
**niedziela**  
**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 razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,m/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2037kcal</b> <b>B: 88,8 g</b> <b>T: 69,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,0 g</b>	<b>W: 302,1 g</b> <b>w tym cukry: 40,5 g</b> <b>Sól: 7,0 g</b> <b>Błonnik: 39,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,m/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2244 kcal</b> <b>B: 96,8 g</b> <b>T: 70,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,8 g</b>	<b>W: 339,8 g</b> <b>w tym cukry: 54,9 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 37,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2220 kcal</b> <b>B: 98,4 g</b> <b>T: 73,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g</b>	<b>W: 330,4 g</b> <b>w tym cukry: 57,1 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 42,1 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 24-03-2024 r.**  
**Niedziela**  
**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 razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,m/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gł,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gł/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gł/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gł/	<b>E: 2037kcal</b> <b>B: 88,8 g</b> <b>T: 69,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,0 g</b>	<b>W: 302,1 g</b> <b>w tym cukry: 40,5 g</b> <b>Sól: 7,0 g</b> <b>Błonnik: 39,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gł/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,m/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gł,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gł/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gł/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gł/	<b>E: 2009 kcal</b> <b>B: 87,3 g</b> <b>T: 63,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,5 g</b>	<b>W: 307,2 g</b> <b>w tym cukry: 41,5 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 37,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,m/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gł,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gł/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gł/, Masło 15 /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gł/	<b>E: 2289 kcal</b> <b>B: 100,3 g</b> <b>T: 80,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g</b>	<b>W: 330,5 g</b> <b>w tym cukry: 40,8 g</b> <b>Sól: 7,8 g</b> <b>Błonnik: 41,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gł,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gł/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gł,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gł/	<b>E: 2234 kcal</b> <b>B: 101,1 g</b> <b>T: 78,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g</b>	<b>W: 323,5 g</b> <b>w tym cukry: 44,7 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 44,6 g</b>