

**Jadłospis na 30-03-2024 r.**  
**Sobota**  
**Oddział Geriatryczno-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 płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Marchew 1 szt. Papryka ¼ szt,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2040 kcal</b> <b>B: 85,4 g</b> <b>T: 64,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g</b>	<b>W: 317,8 g</b> <b>w tym cukry: 60,8 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 41,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2199 kcal</b> <b>B: 87,5 g</b> <b>T: 64,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g</b>	<b>W: 354,0 g</b> <b>w tym cukry: 65,5 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 39,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2002 kcal</b> <b>B: 91,6 g</b> <b>T: 74,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g</b>	<b>W: 287,4 g</b> <b>w tym cukry: 33,7 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 48,0 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 30-03-2024 r.**  
**Sobota**  
**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 płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Marchew 1 szt. Papryka ¼ szt,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2040 kcal</b> <b>B: 85,4 g</b> <b>T: 64,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g</b>	<b>W: 317,8 g</b> <b>w tym cukry: 60,8 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 41,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Marchew 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2052 kcal</b> <b>B: 83,9 g</b> <b>T: 62,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,1 g</b>	<b>W: 325,3 g</b> <b>w tym cukry: 64,5 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 38,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Marchew 1 szt. Papryka ¼ szt,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2315 kcal</b> <b>B: 97,6 g</b> <b>T: 79,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g</b>	<b>W: 343,6 g</b> <b>w tym cukry: 62,1 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 44,8 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/, Marchew 1 szt. Papryka ¼ szt,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2240 kcal</b> <b>B: 103,8 g</b> <b>T: 85,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,2 g</b>	<b>W: 313,1 g</b> <b>w tym cukry: 34,9 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 51,3 g</b>