

**Jadlospis na 04-03-2024**  
**Poniedziałek**  
**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 manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2367 kcal</b> <b>B: 108,7 g</b> <b>T: 89,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g</b>	<b>W: 306,8 g</b> <b>w tym cukry: 71,2 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 26,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s/, Makaron pszenny z serem 300 g /gl,j,m/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Sałata 50 g.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2297 kcal</b> <b>B: 99,2 g</b> <b>T: 80,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g</b>	<b>W: 310,8 g</b> <b>w tym cukry: 60,1 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 19,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiwi 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Sałata 50 g.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2218 kcal</b> <b>B: 103,2 g</b> <b>T: 81,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g</b>	<b>W: 303,1 g</b> <b>w tym cukry: 60,6g</b> <b>Sól: 4 g</b> <b>Błonnik: 31,2 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 04-03-2024**  
**Poniedziałek**  
**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 manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2367 kcal</b> <b>B: 108,7 g</b> <b>T: 89,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g</b>	<b>W: 306,8 g</b> <b>w tym cukry: 71,2 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 26,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s/, Makaron pszenny z serem 300 g /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 95,7 g</b> <b>T: 74,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g</b>	<b>W: 280,4 g</b> <b>w tym cukry: 58,2 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 22,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2573 kcal</b> <b>B: 122,9 g</b> <b>T: 95,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g</b>	<b>W: 332,1 g</b> <b>w tym cukry: 72,1 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 29,6 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiwi 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2180 kcal</b> <b>B: 106,8 g</b> <b>T: 77,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g</b>	<b>W: 356,6 g</b> <b>w tym cukry: 27,1 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 34,0 g</b>