

**Jadłospis na 07-03-2024 r.**  
**czwartek**  
**Oddział Internistyczno-Geriatriczny**

<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 żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2088 kcal</b> <b>B: 100,6 g</b> <b>T: 88,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g</b>	<b>W: 254,3 g</b> <b>w tym cukry: 43,1 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 33,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko gotowane 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2415 kcal</b> <b>B: 112,5 g</b> <b>T: 95,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g</b>	<b>W: 305 g</b> <b>w tym cukry: 57,2 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 29,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko gotowane 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2316 kcal</b> <b>B: 113,8 g</b> <b>T: 93,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35 g</b>	<b>W: 291,5 g</b> <b>w tym cukry: 56,8 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 39 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 07-03-2024 r**  
**Czwartek**  
**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 żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2088 kcal</b> <b>B: 100,6 g</b> <b>T: 88,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g</b>	<b>W: 254,3 g</b> <b>w tym cukry: 43,1 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 33,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko gotowane 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2090 kcal</b> <b>B: 102,0 g</b> <b>T: 81,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g</b>	<b>W: 269,4 g</b> <b>w tym cukry: 42,8 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 34,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2366 kcal</b> <b>B: 112,2 g</b> <b>T: 102,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,7 g</b>	<b>W: 282,9 g</b> <b>w tym cukry: 43,7 g</b> <b>Sól: 7,8 g</b> <b>Błonnik: 35,6 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko gotowane 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2347 kcal</b> <b>B: 115,5 g</b> <b>T: 101,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g</b>	<b>W: 283,1 g</b> <b>w tym cukry: 46,4 g</b> <b>Sól: 7,6 g</b> <b>Błonnik: 41,3 g</b>