

**Jadłospis na 15-03-2024 r.**  
**piątek**  
**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/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2165 kcal</b> <b>B: 101,5 g</b> <b>T: 77,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g</b>	<b>W: 296,2 g</b> <b>w tym cukry: 43,0 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 33,8 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 kiełkami 70 g /m/ Pomidor ½ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s.*	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2295 kcal</b> <b>B: 106,0 g</b> <b>T: 79,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g</b>	<b>W: 327,1 g</b> <b>w tym cukry: 47,0 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 39,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Pomidor ½ szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2254 kcal</b> <b>B: 106,5 g</b> <b>T: 83,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g</b>	<b>W: 306,8 g</b> <b>w tym cukry: 29,5 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 39,0 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: 319,9 g</b> <b>w tym cukry: 30,4g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 42 g</b>

*Smacznego*

**Jadłospis na 15-03-2024 r.**  
**piątek**  
**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/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2165 kcal</b> <b>B: 101,5 g</b> <b>T: 77,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g</b>	<b>W: 296,2 g</b> <b>w tym cukry: 43,0 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 33,8 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 kiełkami 70 g /m/ Pomidor ½ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s.*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2166 kcal</b> <b>B: 101,9 g</b> <b>T: 78,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g</b>	<b>W: 298,6 g</b> <b>w tym cukry: 45,6 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 37,1 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/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Pomidor ½ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2391 kcal</b> <b>B: 111,3 g</b> <b>T: 87,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g</b>	<b>W: 323,5 g</b> <b>w tym cukry: 44,6 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 36,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Pomidor ½ szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2235 kcal</b> <b>B: 106,2 g</b> <b>T: 86,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,5 g</b>	<b>W: 297,8 g</b> <b>w tym cukry: 18,8 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 41,5 g</b>