

**Jadłospis na 23-03-2024 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 kaszą manną 350 g /gl,m/, Grahamka 1 szt. Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2133 kcal</b> <b>B: 91,9 g</b> <b>T: 75,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g</b>	<b>W: 300,3 g</b> <b>w tym cukry: 35,0 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 31,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /gl,m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2279 kcal</b> <b>B: 94,4 g</b> <b>T: 75,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g</b>	<b>W: 333,1 g</b> <b>w tym cukry: 34,6 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 30,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /gl,m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2235 kcal</b> <b>B: 93,4 g</b> <b>T: 78,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g</b>	<b>W: 320,4 g</b> <b>w tym cukry: 37,2 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 34,8 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 23-03-2024 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 kaszą manną 350 g /gl,m/, Grahamka 1 szt. Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2133 kcal</b> <b>B: 91,9 g</b> <b>T: 75,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g</b>	<b>W: 300,3 g</b> <b>w tym cukry: 35,0 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 31,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /gl,m/, Grahamka 1 szt. Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2132 kcal</b> <b>B: 90,8 g</b> <b>T: 73,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g</b>	<b>W: 304,4 g</b> <b>w tym cukry: 33,6 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 29,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /gl,m/, Grahamka 1 szt. Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2385 kcal</b> <b>B: 108,9 g</b> <b>T: 84,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g</b>	<b>W: 328,2 g</b> <b>w tym cukry: 38,2 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 34,3g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2252 kcal</b> <b>B: 102,0 g</b> <b>T: 79,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g</b>	<b>W: 315,6 g</b> <b>w tym cukry: 27,0 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 37,3 g</b>