

**Jadłospis na 05-03-2024 r.**  
wtorek  
**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<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Pomarańcza 1 szt.<br>Pomidor ½ szt.   | Herbata 200 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Ryż brązowy z gulaszem z ciecierzycy 350 g /*/,<br>Fasolka szparagowa 120 g            | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Szynka biała 50 g /*/,<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/             | <b>E: 2220 kcal</b><br><b>B: 105,5 g</b><br><b>T: 74,4 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g</b> | <b>W: 336,0 g</b><br><b>w tym cukry: 38,3 g</b><br><b>Sól: 6,3 g</b><br><b>Błonnik: 57,4 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                     | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z zacierką 350 g /gl,m/,<br>Weka 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Pomarańcza 1 szt.<br>Pomidor ½ szt.           | Herbata 200 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Schab gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/,<br>Ryż biały 160 g,<br>Fasolka szparagowa 120 g | Herbata 200 ml<br>Weka 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Szynka biała 50 g /*/,<br>Sałata 50 g                     | Kefir 1 szt. /m/             | <b>E: 2466 kcal</b><br><b>B: 114,9 g</b><br><b>T: 93,7 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g</b> | <b>W: 316,6 g</b><br><b>w tym cukry: 46,8 g</b><br><b>Sól: 4,3 g</b><br><b>Błonnik: 28,9 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z zacierką 350 g /gl,m/,<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Pomarańcza 1 szt.<br>Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Schab gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/,<br>Ryż biały 160 g,<br>Fasolka szparagowa 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Szynka biała 50 g /*/,<br>Sałata 50 g           | Kefir 1 szt. /m/             | <b>E: 2374 kcal</b><br><b>B: 118,1 g</b><br><b>T: 91,7 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g</b> | <b>W: 314,5 g</b><br><b>w tym cukry: 47,6 g</b><br><b>Sól: 4,5 g</b><br><b>Błonnik: 48,4 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><br><b>B: 94 g</b><br><b>T: 90 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b>        | <b>W: 232 g</b><br><b>w tym cukry: 73 g</b><br><b>Sól: 1,68 g</b><br><b>Błonnik: 13 g</b>      |

*Smacznego*

**Jadłospis na 05-03-2024 r.**  
**Wtorek**  
**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<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Pomarańcza 1 szt.<br>Pomidor ½ szt.  | Herbata 200 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Ryż brązowy z gulaszem z ciecierzycy 350 g /*/,<br>Fasolka szparagowa 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Szynka biała 50 g /*/,<br>Ogórek kiszony 1 szt.                      | Kefir 1 szt. /m/         | <b>E: 2220 kcal</b><br><b>B: 105,5 g</b><br><b>T: 74,4 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g</b> | <b>W: 336,0 g</b><br><b>w tym cukry: 38,3 g</b><br><b>Sól: 6,3 g</b><br><b>Błonnik: 57,4 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>  | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Pomarańcza 1 szt.<br>Pomidor ½ szt.  | Herbata 200 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Ryż brązowy z gulaszem z ciecierzycy 350 g /*/,<br>Fasolka szparagowa 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Szynka biała 50 g /*/,<br>Sałata 50 g                                 | Kefir 1 szt. /m/         | <b>E: 2242 kcal</b><br><b>B: 106,4 g</b><br><b>T: 74,1 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g</b> | <b>W: 340,1 g</b><br><b>w tym cukry: 37,3 g</b><br><b>Sól: 4,5 g</b><br><b>Błonnik: 56,2 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>  | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Pomarańcza 1 szt.<br>Pomidor ½ szt.  | Herbata 200 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Ryż brązowy z gulaszem z ciecierzycy 350 g /*/,<br>Fasolka szparagowa 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 150 g /gl,m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Szynka biała 50 g /*/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/         | <b>E: 2439 kcal</b><br><b>B: 114,7 g</b><br><b>T: 84,3 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g</b> | <b>W: 362,1 g</b><br><b>w tym cukry: 39,1 g</b><br><b>Sól: 5,4 g</b><br><b>Błonnik: 60,4 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Pomarańcza 1 szt.<br>Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Ryż brązowy z gulaszem z ciecierzycy 350 g /*/,<br>Fasolka szparagowa 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 150 g /gl,m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Szynka biała 50 g /*/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/         | <b>E: 2434 kcal</b><br><b>B: 115,8 g</b><br><b>T: 86,6 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g</b> | <b>W: 356,6 g</b><br><b>w tym cukry: 40,4 g</b><br><b>Sól: 6,9 g</b><br><b>Błonnik: 62,4 g</b> |