

Jadłospis na 01.12.2023

środa

Oddział Geriatryczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl,j,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2221 kcal B: 95 g T: 92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34 g	W: 293 g w tym cukry: 25 g Sól: 5,0 g Błonnik: 42 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl,j,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Humus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2227 kcal B: 90 g T: 95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g	W: 261 g w tym cukry: 43 g Sól: 4,4 g Błonnik: 26 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so se/, Masło 10 g /m/, Ser mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl,j,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Humus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2350 kcal B: 106 g T: 108 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42 g	W: 243 g w tym cukry: 42 g Sól: 1,6 g Błonnik: 39 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	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,*/	E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g	W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g

Jedospis dla dorosłych na 01.11.2023 środa

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl,j,*,/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	W: 293 g w tym cukry: 25 g Sól: 5,0 g Błonnik: 42 g
DLA KOBIEC W CIAŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl,j,*,/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	W: 251 g w tym cukry: 45 g Sól: 2,3 g Błonnik: 44 g
DLA KOBIEC W CIAŻY, Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl,j,*,/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	W: 302 g w tym cukry: 31 g Sól: 6,2 g Błonnik: 42 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl,j,*,/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	W: 307 g w tym cukry: 31 g Sól: 4,3 g Błonnik: 38 g
KLEIKOWA	Herbata 200 ml Kleik ryżowy 500 g Suchary 200 g /gl/ na cały dzień	Herbata 200 ml Kleik ryżowy Suchary	Herbata 200 ml Kleik ryżowy Suchary		W: 240 g w tym cukry: 16 g Sól: 0 g Błonnik: 2,2 g kwasy tłuszczowe: 22 g