

Jadłospis na 02.01.2024

wtorek

Oddział Geriatryczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /*,gl,j/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2155 kcal B: 114,2 g T: 74,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 292,4 g w tym cukry: 34,6 g Sól: 4,4 g Błonnik: 36,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2293 kcal B: 121,5 g T: 73,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 319,7 g w tym cukry: 45,7 g Sól: 5,1 g Błonnik: 35,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2305 kcal B: 127,2 g T: 78,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,7 g	W: 310,9 g w tym cukry: 39,8 g Sól: 4,7 g Błonnik: 40,5 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

Smacznego

Jadłospis na 02.01.2024

Wtorek

Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /*,gl,j/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2155 kcal B: 114,2 g T: 74,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 292,4 g w tym cukry: 34,6 g Sól: 4,4 g Błonnik: 36,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2045 kcal B: 110,8 g T: 65,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 285,1 g w tym cukry: 34,1 g Sól: 4,3 g Błonnik: 35,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /*,gl,j/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2346 kcal B: 122,6 g T: 79,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 321,3 g w tym cukry: 35,5 g Sól: 5,2 g Błonnik: 39,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2250 kcal B: 126,8 g T: 77,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 301,8 g w tym cukry: 36,4 g Sól: 4,7 g Błonnik: 43,1 g