

Jadłospis na 03.12.2023r.

niedziela

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 Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2072 kcal</b> <b>B: 91,6 g</b> <b>T: 80,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,58 g</b>	<b>W: 275,5 g</b> <b>w tym cukry: 26,9 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 32,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl, j/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2298 kcal</b> <b>B: 102,7 g</b> <b>T: 69,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g</b>	<b>W: 315,9 g</b> <b>w tym cukry: 37,3 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 32 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl, j/, Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2308 kcal</b> <b>B: 105,1 g</b> <b>T: 89,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g</b>	<b>W: 305,8 g</b> <b>w tym cukry: 41,7 g</b> <b>Sól: 6,5g</b> <b>Błonnik: 37,8 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>

Jadłospis na 03.12.2023r.

Niedziela

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 Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2072 kcal</b> <b>B: 91,6 g</b> <b>T: 80,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,58 g</b>	<b>W: 275,5 g</b> <b>w tym cukry: 26,9 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 32,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2006 kcal</b> <b>B: 89,6 g</b> <b>T: 69,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,0 g</b>	<b>W: 283,8 g</b> <b>w tym cukry: 27,6 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 31,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl, so, se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Jajo 1 szt. /j/ + Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2304 kcal</b> <b>B: 101,4 g</b> <b>T: 90,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g</b>	<b>W: 303,8 g</b> <b>w tym cukry: 27,2 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 35,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl, so, se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Jajo 1 szt. /j/ + Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2288 kcal</b> <b>B: 104,2 g</b> <b>T: 91,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g</b>	<b>W: 300,5 g</b> <b>w tym cukry: 31,8 g</b> <b>Sól: 8,1 g</b> <b>Błonnik: 40,5 g</b>