

Jadospis na 05.11.2023

Niedziela

## Oddział Geriatryczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek wieczorny	Wartość odżywcza
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,gl,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2154 kcal B: 122 g T: 75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g W: 281 g w tym cukry: 27 g Sól: 4,3g Błonnik: 36 g
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,gl,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/	Skyr 1 szt. /m/	E: 2356 kcal B: 110 g T: 82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37 g W: 297 g w tym cukry: 43 g Sól: 2,7 g Błonnik: 27 g
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,gl,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/	Skyr 1 szt. /m/	E: 2222 kcal B: 106 g T: 77 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36 g W: 286 g w tym cukry: 43 g Sól: 3 g Błonnik: 40 g
<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,*/	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

# Jadospis dla dorosłych na 05.11.2023 Niedziela

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,gl,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2154 kcal</b> <b>B: 122 g</b> <b>T: 75 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g <b>W: 281 g</b> w tym cukry: 27 g <b>Sól: 4,3g</b> <b>Błonnik: 36 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,gl,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt., Jajko 1 szt. /j/	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2406 kcal</b> <b>B: 134 g</b> <b>T: 86 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35 g <b>W: 304 g</b> w tym cukry: 27 g <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 38 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/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt., Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,gl,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt. Jajko 1 szt. /j/	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2378 kcal</b> <b>B: 133 g</b> <b>T: 87 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35 g <b>W: 305 g</b> w tym cukry: 29 g <b>Sól: 6,9 g</b> <b>Błonnik: 41 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,gl,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2145 kcal</b> <b>B: 121 g</b> <b>T: 72 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g <b>W: 283 g</b> w tym cukry: 26 g <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 33 g</b>
<b>KLEIKOWA</b>	Kleik ryżowy 500 g Suchary 200 g /gl/ na cały dzień	Kleik ryżowy Suchary	Kleik ryżowy Suchary		<b>E: 1450 kcal</b> <b>B: 24,5 g</b> <b>T: 43 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g <b>W: 240 g</b> w tym cukry: 16 g <b>Sól: 0 g</b> <b>Błonnik: 2,2 g</b>