

Jadłospis na 06.01.2024

Sobota

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /ml/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2169 kcal</b> <b>B: 89 g</b> <b>T: 82,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g</b>	<b>W: 294,4 g</b> <b>w tym cukry: 34,4 g</b> <b>Sól: 7,9 g</b> <b>Błonnik: 29,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /ml/, Weka 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Weka 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2320 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 83,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g</b>	<b>W: 327 g</b> <b>w tym cukry: 34,7 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 31,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /ml/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.+Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2270 kcal</b> <b>B: 91,2 g</b> <b>T: 83,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g</b>	<b>W: 318,9 g</b> <b>w tym cukry: 34,7 g</b> <b>Sól: 8,5 g</b> <b>Błonnik: 33,6 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 06.01.2024

Sobota

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 Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /ml/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2169 kcal</b> <b>B: 89 g</b> <b>T: 82,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g</b>	<b>W: 294,4 g</b> <b>w tym cukry: 34,4 g</b> <b>Sól: 7,9 g</b> <b>Błonnik: 29,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /ml/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2191 kcal</b> <b>B: 89,9 g</b> <b>T: 82,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g</b>	<b>W: 298,5 g</b> <b>w tym cukry: 33,3 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 28,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /ml/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2456 kcal</b> <b>B: 109,5 g</b> <b>T: 93,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,7 g</b>	<b>W: 323,7 g</b> <b>w tym cukry: 38,1 g</b> <b>Sól: 8,6 g</b> <b>Błonnik: 32,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /ml/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.+Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2557 kcal</b> <b>B: 111,7 g</b> <b>T: 94,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,9 g</b>	<b>W: 348,2 g</b> <b>w tym cukry: 38,4 g</b> <b>Sól: 9,2 g</b> <b>Błonnik: 36,6 g</b>