

Jadłospis na 06.11.2023
Poniedziałek
Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Makrela w sosie pomidorowym 80 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2193 kcal B: 96 g T: 89 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36 g	W: 277 g w tym cukry: 59 g Sól: 5,7 g Błonnik: 27 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Makrela w sosie pomidorowym 80 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2296 kcal B: 89 g T: 88 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28 g	W: 297 g w tym cukry: 57 g Sól: 3,1 g Błonnik: 18 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Makrela w sosie pomidorowym 80 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2238 kcal B: 100 g T: 87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28 g	W: 270 g w tym cukry: 55 g Sól: 1,2 g Błonnik: 29 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

Jadłospis na 06-11-2023

Poniedziałek

Dorośli

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Makrela w sosie pomidorowym 80 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2193 kcal B: 96 g T: 89 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36 g	W: 277 g w tym cukry: 59 g Sól: 5,7 g Błonnik: 27 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Makrela w sosie pomidorowym 80 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2435 kcal B: 109 g T: 100 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35 g	W: 303 g w tym cukry: 60 g Sól: 7,2 g Błonnik: 30 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt. Awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Makrela w sosie pomidorowym 80 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2483 kcal B: 111 g T: 106 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36 g	W: 304 g w tym cukry: 546 g Sól: 7,8 g Błonnik: 35 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Makrela w sosie pomidorowym 80 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2157 kcal B: 93 g T: 82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g	W: 282 g w tym cukry: 57 g Sól: 4,7 g Błonnik: 24 g
KLEIKOWA	Kleik ryżowy 500 g Suchary 200 g /gl/ na cały dzień	Kleik ryżowy Suchary	Kleik ryżowy Suchary		E: 1450 kcal B: 24,5 g T: 43 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g	W: 240 g w tym cukry: 16 g Sól: 0 g Błonnik: 2,2 g