

Jadłospis na 09-04-2024 r.
wtorek
Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,m,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2313 kcal B: 100,1 g T: 83,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 317,7 g w tym cukry: 58,0 g Sól: 4,4 g Błonnik: 29,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2378 kcal B: 100,6 g T: 75,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g	W: 350,8 g w tym cukry: 56,7 g Sól: 5,0 g Błonnik: 28,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2012 kcal B: 89,4 g T: 71,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,3 g	W: 283,7 g w tym cukry: 22,0 g Sól: 3,8 g Błonnik: 32,8 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 09-04-2024 r.
Wtorek
Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,m,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2313 kcal B: 100,1 g T: 83,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 317,7 g w tym cukry: 58,0 g Sól: 4,4 g Błonnik: 29,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2130 kcal B: 89,9 g T: 67,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g	W: 316,2 g w tym cukry: 45,1 g Sól: 4,3 g Błonnik: 27,9 g
DLA KOBIEŃ W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,m,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2523 kcal B: 114,1 g T: 88,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 345,8 g w tym cukry: 58,3 g Sól: 6,2 g Błonnik: 31,7 g
DLA KOBIEŃ W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2220 kcal B: 104,0 g T: 77,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 309,1 g w tym cukry: 23,0 g Sól: 5,5 g Błonnik: 36,0 g