

Jadłospis na 10-03-2024 r.
niedziela
Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /s,gl,j,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /gl,m/	E: 2271 kcal B: 99,4 g T: 75,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,9 g	W: 328,8 g w tym cukry: 43,9 g Sól: 4,1 g Błonnik: 32,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko pieczone 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /s,gl,j,*/, Makaron pszenny 160 g /gl,j/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /gl,m/	E: 2637 kcal B: 113 g T: 90,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g	W: 368,2 g w tym cukry: 57,5 g Sól: 4 g Błonnik: 28,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Chleb żytni 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko pieczone 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /s,gl,j,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /gl,m/	E: 2517 kcal B: 111,8 g T: 85,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g	W: 359,9 g w tym cukry: 57 g Sól: 4 g Błonnik: 37,3 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 10-03-2024 r.
Niedziela
Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /s,gl,j,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /gl,m/	E: 2271 kcal B: 99,4 g T: 75,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,9 g	W: 328,8 g w tym cukry: 43,9 g Sól: 4,1 g Błonnik: 32,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /s,gl,j,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /gl,m/	E: 2298 kcal B: 100,8 g T: 75,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,9 g	W: 333,6 g w tym cukry: 42,9 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /s,gl,j,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /gl,m/	E: 2505 kcal B: 109,2 g T: 85,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 357,2 g w tym cukry: 44,1 g Sól: 4,9 g Błonnik: 35,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /s,gl,j,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /gl,m/	E: 2470 kcal B: 109,0 g T: 85,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 349,8 g w tym cukry: 48,2 g Sól: 5,1 g Błonnik: 36,8 g