

Jadłospis na 10.10.2023

Wtorek

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb pszenny 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /j, gl, m/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j, m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2269 kcal B: 105 g T: 79 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g	W: 295 g w tym cukry: 60 g Sól: 4,82 g Błonnik: 24 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g z serem 150 g /m, gl, j/,	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j, m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2082 kcal B: 98 g T: 67 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g	W: 278 g w tym cukry: 56 g Sól: 4,58 g Błonnik: 16 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /m, gl/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j, m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2057 kcal B: 97 g T: 68 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28 g	W: 274 g w tym cukry: 52 g Sól: 4,52 g Błonnik: 37 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 dla dorosłych
na 10.10.2023 wtorek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /j, gl, m/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j, m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2021kcal B: 93 g T: 72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g	W: 262 g w tym cukry: 89 g Sól: 4,55 g Błonnik: 24 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Nektarynka 1 szt. Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż bez dodatku cukru 1 szt. /gl, m/	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /j, gl, m/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j, m/, Polędwica sopocka 50 g /*/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2438 kcal B: 114 g T: 82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g	W: 324 g w tym cukry: 62 g Sól: 5,88 g Błonnik: 27 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Nektarynka 1 szt. Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż bez dodatku cukru 1 szt. /gl, m/	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /m, gl/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j, m/, Polędwica sopocka 50 g /*/ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2385 kcal B: 110 g T: 76 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g	W: 333 g w tym cukry: 42 g Sól: 6,0 g Błonnik: 46 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g z serem 150 g /m, gl, j/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j, m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2063 kcal B: 101 g T: 66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28 g	W: 257 g w tym cukry: 45 g Sól: 5,6 g Błonnik: 23 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