

Jadłospis na 10.11.2023

Piątek

Oddział Geriatriczno-Internistyczny



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Filet z morszczuka smażony 1 szt. /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se,so/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2434 kcal B: 101 g T: 86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g	W: 350 g w tym cukry: 104 g Sól: 2,2 g Błonnik: 29 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet rybny 90 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2404 kcal B: 105 g T: 71 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g	W: 373 g w tym cukry: 115 g Sól: 3,5 g Błonnik: 28 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se,so/, Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet rybny 90 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se,so/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2222 kcal B: 115 g T: 77 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g	W: 254 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,3 g Błonnik: 27 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 dla dorosłych na 10.II.2023 Piątek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Filet z morszczuka smażony 1 szt. /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se,so/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2434 kcal B: 101 g T: 86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g	W: 350 g w tym cukry: 104 g Sól: 2,2 g Błonnik: 29 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Filet z morszczuka smażony 1 szt. /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl, se,so/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ , Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2656 kcal B: 110 g T: 98 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34 g	W: 323 g w tym cukry: 114 g Sól: 2,4 g Błonnik: 30 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se,so/, Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Pomarańcza 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet rybny 90 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl, se,so/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ , Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2542 kcal B: 126 g T: 94 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35 g	W: 333 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,6 g Błonnik: 28 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet rybny 90 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2318 kcal B: 102 g T: 72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g	W: 352 g w tym cukry: 111 g Sól: 3,5 g Błonnik: 32 g
KLEIKOWA	Herbata 200 ml Kleik ryżowy 500 g Suchary 200 g /gl/ na cały dzień	Herbata 200 ml Kleik ryżowy Suchary	Herbata 200 ml 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

Jadłospis dla dorosłych
na 10.11.2023 Piątek