

Jadłospis na 10.12.2023r.
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/ Mozzarella 1 szt. /m/ Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchwi 350 ml /s/ Pulpet w sosie koperkowym 180 g /s,gl,j,*/ Kasza jęczmienna 160 g /gl/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2033 kcal B: 95,4 g T: 79,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 267,3 g w tym cukry: 34 g Sól: 4,3 g Błonnik: 35 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Weka 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchwi 350 ml /s/ Pulpet w sosie koperkowym 180 g /s,gl,j,*/ Kasza jęczmienna 160 g /gl/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2367 kcal B: 105 g T: 91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g	W: 309 g w tym cukry: 47 g Sól: 4,0 g Błonnik: 29 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml /s/ Pulpet w sosie koperkowym 180 g /s,gl,j,*/ Kasza jęczmienna 160 g /gl/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2262 kcal B: 105 g T: 87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g	W: 299 g w tym cukry: 47 g Sól: 4,3 g Błonnik: 38 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 10.12.2023r.
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/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchwi 350 ml /s/ Pulpet w sosie koperkowym 180 g /s,gl,j,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2033 kcal B: 95,4 g T: 79,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 267,3 g w tym cukry: 34 g Sól: 4,3 g Błonnik: 35 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchwi 350 ml /s/ Pulpet w sosie koperkowym 180 g /s,gl,j,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2032 kcal B: 94,3 g T: 77,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g	W: 271,3 g w tym cukry: 32,6 g Sól: 4,4 g Błonnik: 33,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchwi 350 ml /s/ Pulpet w sosie koperkowym 180 g /s,gl,j,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt., Jajko 1 szt. /j/	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2265 kcal B: 105,2 g T: 89,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 295,6 g w tym cukry: 34,3 g Sól: 5 g Błonnik: 37,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml /s/ Pulpet w sosie koperkowym 180 g /s,gl,j,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt. Jajko 1 szt. /j/	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2261 kcal B: 105,7 g T: 90,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g	W: 295,8 g w tym cukry: 38,4 g Sól: 5,1g Błonnik: 40,7 g