

Jadłospis na 11-05-2024 r.
Sobota
Oddział Geriatryczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2152 kcal B: 100,0 g T: 82,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g	W: 281,1 g w tym cukry: 34,7 g Sól: 6,6 g Błonnik: 31,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl,j/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2305 kcal B: 102,3 g T: 87,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,4 g	W: 299,7 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 7 g Błonnik: 26,2 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 biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2233 kcal B: 106,7 g T: 78,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,8 g	W: 307,2 g w tym cukry: 38,9 g Sól: 7 g Błonnik: 35,7 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 11-05-2024 r.
Sobota
Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2152 kcal B: 100,0 g T: 82,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g	W: 281,1 g w tym cukry: 34,7 g Sól: 6,6 g Błonnik: 31,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2158 kcal B: 99,2 g T: 80,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 286,9 g w tym cukry: 33,5 g Sól: 6,8 g Błonnik: 29,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2382 kcal B: 102,9 g T: 88,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,9 g	W: 295,6 g w tym cukry: 35,7 g Sól: 7,4 g Błonnik: 37,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2250 kcal B: 102,9 g T: 88,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,9 g	W: 295,6 g w tym cukry: 24,5 g Sól: 7,4 g Błonnik: 37,7 g