

Jadłospis na 11.11.2023

Sobota

Oddział Geriatriczno-Internistyczny



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Szyunka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 1986 kcal B: 81 g T: 71 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g	W: 263 g w tym cukry: 40 g Sól: 4,9 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/, Jajko 1 szt. /j/, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pszenny z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m,j/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szyunka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2310 kcal B: 88 g T: 84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34 g	W: 312 g w tym cukry: 59 g Sól: 6,0 g Błonnik: 23 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Szyunka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2157 kcal B: 89 g T: 77 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g	W: 284 g w tym cukry: 55 g Sól: 4,0 g Błonnik: 28 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 11.11.2023 Sobota



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 1986 kcal B: 81 g T: 71 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g	W: 263 g w tym cukry: 40 g Sól: 4,9 g Błonnik: 29 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Serek śmietankowy 60 g /m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2254 kcal B: 88 g T: 87g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40 g	W: 288 g w tym cukry: 45 g Sól: 5,2 g Błonnik: 28 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Serek śmietankowy 60 g /m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2202 kcal B: 85 g T: 87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40 g	W: 276 g w tym cukry: 43 g Sól: 4,1 g Błonnik: 27 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2031 kcal B: 84 g T: 69 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g	W: 279 g w tym cukry: 47 g Sól: 5,6 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