

Jadłospis na 12.11.2023

niedziela

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/ Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 1975 kcal B: 84 g T: 74 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21 g	W: 256 g w tym cukry: 39 g Sól: 3,9 g Błonnik: 38 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2215 kcal B: 97 g T: 82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g	W: 281 g w tym cukry: 41 g Sól: 4,1 g Błonnik: 32 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/ Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2153 kcal B: 92 g T: 83 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g	W: 275 g w tym cukry: 43 g Sól: 4,1 g Błonnik: 43 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 12.II.2023 niedziela

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/ Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 1975 kcal B: 84 g T: 74 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21 g	W: 256 g w tym cukry: 39 g Sól: 3,9 g Błonnik: 38 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/ Jajko 1 szt. /j/ Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2210 kcal B: 95 g T: 85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g	W: 281g w tym cukry: 39 g Sól: 4,6 g Błonnik: 43 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/ Jajko 1 szt. /j/ Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2179 kcal B: 92 g T: 85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g	W: 279 g w tym cukry: 40 g Sól: 4,6 g Błonnik: 48 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2006 kcal B: 87 g T: 74 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21 g	W: 259 g w tym cukry: 38 g Sól: 3,9 g Błonnik: 33 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