

Jadłospis na 13-02-2024 r.
wtorek
Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2225 kcal B: 102,9 g T: 82,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 294,6 g w tym cukry: 52,9 g Sól: 5,2 g Błonnik: 29,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/ Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g z serem 150 g /gl,j,m/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2286kcal B: 103,2 g T: 74,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,9 g	W: 325,6 g w tym cukry: 53,1 g Sól: 5,6 g Błonnik: 28,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/ Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2235 kcal B: 105,1 g T: 78,7g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,4 g	W: 304,7 g w tym cukry: 45,7 g Sól: 5,2 g Błonnik: 32,0 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 13-02-2024 r.
Wtorek
Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2225 kcal B: 102,9 g T: 82,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 294,6 g w tym cukry: 52,9 g Sól: 5,2 g Błonnik: 29,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2051 kcal B: 93,7 g T: 66,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g	W: 293,4 g w tym cukry: 39,7 g Sól: 5 g Błonnik: 27,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2435 kcal B: 117 g T: 87,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 322,8 g w tym cukry: 53,3 g Sól: 7 g Błonnik: 31,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2207 kcal B: 110,2 g T: 77,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g	W: 297,5 g w tym cukry: 33,3 g Sól: 6,3 g Błonnik: 34,6 g