

Jadłospis na 14.10.2023

Sobota

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2015kcal B: 82 g T: 63 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g	W: 294 g w tym cukry: 74 g Sól: 2,8 g Błonnik: 40g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl,s,*/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2009 kcal B: 81 g T: 65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g	W: 295 g w tym cukry: 54 g Sól: 3,4 g Błonnik: 34 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2094 kcal B: 85 g T: 64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g	W: 312 g w tym cukry: 65 g Sól: 3,4 g Błonnik: 48 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 14.10.2023 Sobota

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2015kcal B: 82 g T: 63 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g	W: 294 g w tym cukry: 74 g Sól: 2,8 g Błonnik: 40g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka biała 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2214 kcal B: 95 g T: 69 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g	W: 320 g w tym cukry: 75 g Sól: 3,4 g Błonnik: 44 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka biała 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2293 kcal B: 97 g T: 70 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29g	W: 338 g w tym cukry: 67 g Sól: 3,9 g Błonnik: 52 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2140 kcal B: 85 g T: 66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g	W: 313 g w tym cukry: 73 g Sól: 3,0 g Błonnik: 24 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