

Jadłospis na 15.12.2023r.
piątek
Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se,so/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2120 kcal B: 96,6 g T: 76,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g	W: 286,4 g w tym cukry: 68,4 g Sól: 4,7 g Błonnik: 26,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2264 kcal B: 100 g T: 76,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g	W: 317 g w tym cukry: 66,4 g Sól: 3,4 g Błonnik: 26,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2244 kcal B: 110,9g T: 83,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 294,7 g w tym cukry: 40,0 g Sól: 5,4 g Błonnik: 36,2 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 15.12.2023r.
piątek
Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se,so/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2120 kcal B: 96,6 g T: 76,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g	W: 286,4 g w tym cukry: 68,4 g Sól: 4,7 g Błonnik: 26,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2128 kcal B: 96,4 g T: 75,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 288,0 g w tym cukry: 65,7 g Sól: 2,9 g Błonnik: 25,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se,so/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2346 kcal B: 106,3 g T: 86,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g	W: 313,7 g w tym cukry: 31,7 g Sól: 5,5 g Błonnik: 29,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Kiwi 1 szt. + Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2512 kcal B: 121,4 g T: 93,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0 g	W: 332,5 g w tym cukry: 41,7 g Sól: 6,2 g Błonnik: 39,3 g