

Jadłospis na 16.10.2023

poniedziałek

Oddział Pediatriczno-Reumatologiczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Szynka biała 50 g /*/ Ogórek ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś smażona 1 szt. /j,gl,*/ Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /m,j/ Ogórek ½ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2166 kcal B: 106 g T: 86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34 g	W: 250g w tym cukry: 68 g Sól: 4,4 g Błonnik: 24 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/ Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Szynka biała 50 g /*/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl,*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /m,j/ Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2036 kcal B: 99 g T: 72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34 g	W: 257 g w tym cukry: 68 g Sól: 5,4 g Błonnik: 19 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/ Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Szynka biała 50 g /*/ Ogórek ½ szt. Awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl,*/ Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /m,j/ Ogórek ½ szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2084 kcal B: 113 g T: 82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g	W: 232 g w tym cukry: 53 g Sól: 3,8 g Błonnik: 31 g
SKAZOWA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 15 g Polędwica z indyka 50 g /*/ Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś w jarzynach 180 g /s, /*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 15 g Szynka gotowana 50 g /*/ Deser owocowy 1 szt.	Banan 1 szt.	Jogurt wegański 1 szt.	E: 1816 kcal B: 72 g T: 54 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g	W: 269 g w tym cukry: 75 g Sól: 4,0 g Błonnik: 23 g

Smacznego