

Jadłospis na 16.11.2023r. czwartek

DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2040 kcal B: 104,0 g T: 86,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 242,9 g w tym cukry: 32,5 g Sól: 6,0 g Błonnik: 31,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Brokuły gotowane 120 g	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: 2041 kcal B: 102,6 g T: 83,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 248,0 g w tym cukry: 31,3, g Sól: 4,4 g Błonnik: 29,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2284 kcal B: 117,3 g T: 95,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 271,4 g w tym cukry: 33,2 g Sól: 7,5 g Błonnik: 33,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2284 kcal B: 119,7 g T: 98,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g	W: 264,6 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 7,3 g Błonnik: 37,2 g

Jadłospis na 16.11.2023r. czwartek
Oddział internistyczno-Geriatriczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2040 kcal B: 104,0 g T: 86,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 242,9 g w tym cukry: 32,5 g Sól: 6,0 g Błonnik: 31,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2383 kcal B: 107 g T: 101,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,2 g	W: 268,6 g w tym cukry: 25,8 g Sól: 3,0 g Błonnik: 21,0g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2250 kcal B: 117,6 g T: 92,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,3 g	W: 242,0 g w tym cukry: 23,9 g Sól: 2,95 g Błonnik: 32,1 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