

Jadłospis na 17.12.2023r.
niedziela
Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie pomidorowym 180 g /s ,gl, *//, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2000 kcal B: 97,8 g T: 69,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g	W: 280,4 g w tym cukry: 23,2 g Sól: 5,4 g Błonnik: 36,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, 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/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie pomidorowym 180 g /s ,gl, *//, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2215 kcal B: 106,3 g T: 74,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g	W: 310,6 g w tym cukry: 33,0 g Sól: 5,9 g Błonnik: 34,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Indyk w sosie pomidorowym 180 g /s ,gl, *//, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2234 kcal B: 111,7 g T: 80,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g	W: 304,1 g w tym cukry: 36,2 g Sól: 5,6 g Błonnik: 42,7 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 17.12.2023r.
Niedziela
Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie pomidorowym 180 g /s ,gl, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2000 kcal B: 97,8 g T: 69,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g	W: 280,4 g w tym cukry: 23,2 g Sól: 5,4 g Błonnik: 36,9 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/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie pomidorowym 180 g /s ,gl, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1984 kcal B: 96,1 g T: 66,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g	W: 280,8 g w tym cukry: 21,8 g Sól: 5,6 g Błonnik: 33,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie pomidorowym 180 g /s ,gl, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2244 kcal B: 111,2 g T: 78,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g	W: 308,9 g w tym cukry: 23,8 g Sól: 7 g Błonnik: 39,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Indyk w sosie pomidorowym 180 g /s ,gl, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2234 kcal B: 115,5 g T: 82,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g	W: 300 g w tym cukry: 26,3 g Sól: 6,7 g Błonnik: 45,3 g