

Jadłospis na 18-04-2024 r.
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 /*/, Papryka ¼ szt. Marchewka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z jabłkami 350 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: 2009 kcal B: 76,1 g T: 59,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6 g	W: 335,9 g w tym cukry: 47,9 g Sól: 4,4 g Błonnik: 47,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt. Marchewka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z jabłkami 350 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: 2244 kcal B: 85,7 g T: 65,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,6 g	W: 372,7 g w tym cukry: 60,9 g Sól: 5,2 g Błonnik: 47,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt. Marchewka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z tofu 350 g /so,*/	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: 2064 kcal B: 87,8 g T: 71,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,0 g	W: 312,2 g w tym cukry: 23,7 g Sól: 4,3 g Błonnik: 48,2 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 18-04-2024 r
Czwartek
Oddział Ginekologiczno-Położniczy

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 /*/, Papryka ¼ szt. Marchewka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z jabłkami 350 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: 2009 kcal B: 76,1 g T: 59,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6 g	W: 335,9 g w tym cukry: 47,9 g Sól: 4,4 g Błonnik: 47,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt. Marchewka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1996 kcal B: 75,0 g T: 57,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,3 g	W: 338,1 g w tym cukry: 49,3 g Sól: 4,5 g Błonnik: 46,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt. Marchewka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2216 kcal B: 90,7 g T: 66,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g	W: 361,6 g w tym cukry: 48,9 g Sól: 6,0 g Błonnik: 50,3 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 /*/, Papryka ¼ szt. Marchewka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z tofu 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2272 kcal B: 102,4 g T: 78,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g	W: 337,6 g w tym cukry: 24,7 g Sól: 6,0 g Błonnik: 51,5 g