

Jadłospis na 20.10.2023

Piątek

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Filet z morskczuka w jarzynach z pieca 90 g /r,s/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2001 kcal B: 89 g T: 60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g	W: 286 g w tym cukry: 103 g Sól: 1,9 g Błonnik: 30 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Filet z morskczuka w jarzynach z pieca 90 g /r,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Jajo 2 szt. /j/ Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 1986 kcal B: 91 g T: 58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g	W: 287 g w tym cukry: 101 g Sól: 2,9 g Błonnik: 24 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/ Masło 10 g /m/ Twaróg 70 g /m/ Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Filet z morskczuka w jarzynach z pieca 90 g /r,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 10 g /m/ Jajo 2 szt. /j/ Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 1972 kcal B: 115 g T: 66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g	W: 239 g w tym cukry: 61 g Sól: 1,3 g Błonnik: 36 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 dla dorosłych na 20.10.2023 Piątek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Filet z morszczuka w jarzynach z pieca 90 g /r,s/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2001 kcal B: 89 g T: 60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g	W: 286 g w tym cukry: 103 g Sól: 1,9 g Błonnik: 30 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Filet z morszczuka w jarzynach z pieca 90 g /r,s/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl, so, se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Jajo 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2248 kcal B: 102 g T: 72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27 g	W: 308 g w tym cukry: 107 g Sól: 2,0 g Błonnik: 34 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/ Masło 10 g /m/ Twaróg 70 g /m/ Pomarańcza 1 szt. Papryka czerwona ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Filet z morszczuka w jarzynach z pieca 90 g /r,s/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl, so, se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Jajo 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2284kcal B: 124 g T: 77 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g	W: 284 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,6 g Błonnik: 44 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl, m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Filet z morszczuka w jarzynach z pieca 90 g /r,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2012 kcal B: 86 g T: 58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21 g	W: 300 g w tym cukry: 101 g Sól: 3,2 g Błonnik: 28 g
KLEIKOWA	Herbata 200 ml Kleik ryżowy 500 g Suchary 200 g /gl/ na cały dzień	Herbata 200 ml Kleik ryżowy Suchary	Herbata 200 ml Kleik ryżowy Suchary		E: 1450 kcal B: 24,5 g T: 43 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g	W: 240 g w tym cukry: 16 g Sól: 0 g Błonnik: 2,2 g