

Jadłospis na 21.10.2023

Sobota

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2000 kcal</b> <b>B: 92 g</b> <b>T: 69 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g</b>	<b>W: 262 g</b> <b>w tym cukry: 66 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 24 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2198 kcal</b> <b>B: 98 g</b> <b>T: 69 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27 g</b>	<b>W: 307 g</b> <b>w tym cukry: 69 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 22 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2010 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 74 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g</b>	<b>W: 252 g</b> <b>w tym cukry: 47 g</b> <b>Sól: 2,9 g</b> <b>Błonnik: 24 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	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,*/	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>

*Smacznego*

Jadłospis dla dorosłych  
na 21.10.2023 Sobota

<b>DIETA</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek wieczorny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2000 kcal</b> <b>B: 92 g</b> <b>T: 69 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g</b>	<b>W: 262 g</b> <b>w tym cukry: 66 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 24 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Serek jogurtowy 60 g /m/ Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2308 kcal</b> <b>B: 100 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g</b>	<b>W: 284 g</b> <b>w tym cukry: 67 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 24 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Kiwi 1 szt., Ogórek 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Serek jogurtowy 60 g /m/ Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2316 kcal</b> <b>B: 102 g</b> <b>T: 95 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g</b>	<b>W: 272 g</b> <b>w tym cukry: 42 g</b> <b>Sól: 3,2 g</b> <b>Błonnik: 21 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2035 kcal</b> <b>B: 95 g</b> <b>T: 66 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g</b>	<b>W: 278 g</b> <b>w tym cukry: 69 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 27 g</b>
<b>KLEIKOWA</b>	Kleik ryżowy 500 g Suchary 200 g /gl/ na cały dzień	Kleik ryżowy Suchary	Kleik ryżowy Suchary		<b>E: 1450 kcal</b> <b>B: 24,5 g</b> <b>T: 43 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g</b>	<b>W: 240 g</b> <b>w tym cukry: 16 g</b> <b>Sól: 0 g</b> <b>Błonnik: 2,2 g</b>