

Jadłospis na 22.10.2023

niedziela

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Makrela w pomidorach ½ szt. /r/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2084 kcal</b> <b>B: 101 g</b> <b>T: 73 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28 g</b>	<b>W: 265 g</b> <b>w tym cukry: 34 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 29 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Makrela w pomidorach ½ szt. /r/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2376 kcal</b> <b>B: 116 g</b> <b>T: 105 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g</b>	<b>W: 303 g</b> <b>w tym cukry: 44 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 24 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Makrela w pomidorach ½ szt. /r/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2314 kcal</b> <b>B: 110 g</b> <b>T: 82 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g</b>	<b>W: 297 g</b> <b>w tym cukry: 47 g</b> <b>Sól: 6,3g</b> <b>Błonnik: 36 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 22.10.2023 niedziela

<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 Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Makrela w pomidorach ½ szt. /r/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2084 kcal</b> <b>B: 101 g</b> <b>T: 73 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28 g</b>	<b>W: 265 g</b> <b>w tym cukry: 34 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 29 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Makrela w pomidorach ½ szt. /r/, Jajo 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2312 kcal</b> <b>B: 111 g</b> <b>T: 83 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g</b>	<b>W: 291 g</b> <b>w tym cukry: 34 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 33 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY, Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g Twaróg 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Makrela w pomidorach ½ szt. /r/, Jajo 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2230 kcal</b> <b>B: 107 g</b> <b>T: 74 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28 g</b>	<b>W: 298 g</b> <b>w tym cukry: 43 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 41 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g Twaróg 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Makrela w pomidorach ½ szt. /r/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2026 kcal</b> <b>B: 101 g</b> <b>T: 63 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g</b>	<b>W: 270 g</b> <b>w tym cukry: 35 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 23 g</b>
<b>KLEIKOWA</b>	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		<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>