

Jadłospis na 23.10.2023

poniedziałek

Oddział Geriatriczno-Internistyczny



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Jajo 1 szt. /j/ Mandarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak ziemniakami 350 ml /s,*/ Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Polędwica luksusowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2069 kcal B: 98 g T: 75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g	W: 263 g w tym cukry: 69 g Sól: 5,1 g Błonnik: 26 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Weka 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Jajo 1 szt. /j/ Mandarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Makaron z serem 300 g /j,gl,m/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica luksusowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2061 kcal B: 96 g T: 64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g	W: 287 g w tym cukry: 57 g Sól: 5,3 g Błonnik: 18 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Jajo 1 szt. /j/ Mandarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Polędwica luksusowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1966 kcal B: 93 g T: 64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g	W: 269 g w tym cukry: 43 g Sól: 2,9 g Błonnik: 37 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

Jadłospis na 23.10.2023

poniedziałek

Oddział Ginekologiczno-Położniczy



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Jajo 1 szt. /j/ Mandarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak ziemniakami 350 ml /s,*/ Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Polędwica luksusowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2069 kcal B: 98 g T: 75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g	W: 263 g w tym cukry: 69 g Sól: 5,1 g Błonnik: 26 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Jajo 1 szt. /j/ Mandarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak ziemniakami 350 ml /s,*/ Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Polędwica luksusowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt. Napój serwatkowy 1 szt. /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2287 kcal B: 103 g T: 80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34 g	W: 303 g w tym cukry: 70 g Sól: 5,7 g Błonnik: 30 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Jajo 1 szt. /j/ Mandarynka 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak ziemniakami 350 ml /s,*/ Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Polędwica luksusowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt. Napój serwatkowy 1 szt. /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2202 kcal B: 100 g T: 70 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g	W: 311 g w tym cukry: 49 g Sól: 5,9 g Błonnik: 43 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Jajo 1 szt. /j/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Makaron z serem 300 g /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica luksusowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2083 kcal B: 93 g T: 63 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g	W: 296 g w tym cukry: 87 g Sól: 4,8 g Błonnik: 20 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