

Jadłospis na 24-02-2024 r.
Sobota
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/ Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,s,gl/, Marchew z groszkiem 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2104 kcal B: 78,1 g T: 86,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 289,4 g w tym cukry: 50,6 g Sól: 6,9 g Błonnik: 37,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,s,gl/, Marchew z groszkiem 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2186 kcal B: 80,7 g T: 78,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g	W: 323,3 g w tym cukry: 52,7 g Sól: 5,1 g Błonnik: 36,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2190kcal B: 80,6 g T: 86,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g	W: 311,4 g w tym cukry: 55,4 g Sól: 6,8 g Błonnik: 41,0 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 24-02-2024 r.
Sobota
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/ Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,s,gl/, Marchew z groszkiem 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2104 kcal B: 78,1 g T: 86,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 289,4 g w tym cukry: 50,6 g Sól: 6,9 g Błonnik: 37,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,s,gl/, Marchew z groszkiem 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2039 kcal B: 77,1 g T: 76,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,5 g	W: 294,6 g w tym cukry: 51,7 g Sól: 4,6 g Błonnik: 35,0 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/ Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,s,gl/, Marchew z groszkiem 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2534 kcal B: 97,1 g T: 105,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 344,4 g w tym cukry: 52,1 g Sól: 7,4 g Błonnik: 45,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2385 kcal B: 90,1 g T: 85,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g	W: 333,9 g w tym cukry: 43,5 g Sól: 6,7 g Błonnik: 48,8 g