

Jadłospis na 24.10.2023

Wtorek

Oddział Geriatryczno-Internistyczny



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /s,gl,j/ Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizo wany 1 szt. /m/	E: 2577 kcal B: 110 g T: 120 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43 g	W: 272 g w tym cukry: 64 g Sól: 4,3 g Błonnik: 27 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g Pierś gotowana w sosie /s,gl/ Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Sałata 50 g	Serek homogenizo wany 1 szt. /m/	E: 2632 kcal B: 120 g T: 108 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47 g	W: 305 g w tym cukry: 75 g Sól: 5,5 g Błonnik: 29 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g Pierś gotowana w sosie /s,gl/ Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Sałata 50 g	Serek homogenizo wany 1 szt. /m/	E: 2548 kcal B: 117 g T: 121 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46 g	W: 257g w tym cukry: 58 g Sól: 3,2 g Błonnik: 27 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 dla dorosłych na 24.10.2023 wtorek



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /s,gl,j/ Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2577 kcal B: 110 g T: 120 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43 g	W: 272 g w tym cukry: 64 g Sól: 4,3 g Błonnik: 27 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /s,gl,j/ Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2577 kcal B: 110 g T: 120 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43 g	W: 272 g w tym cukry: 64 g Sól: 4,3 g Błonnik: 27 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Jabłko 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie /s,gl/, Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2300 kcal B: 105 g T: 112 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47 g	W: 223 g w tym cukry: 73 g Sól: 2,9 g Błonnik: 26 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie /s,gl/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2384 kcal B: 109 g T: 99 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42 g	W: 272 g w tym cukry: 72 g Sól: 5,2 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