

Jadłospis na 25.10.2023

Środa

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/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa z kiebasą 350 ml /s, */, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl /, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2022 kcal</b> <b>B: 79 g</b> <b>T: 51 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24 g</b>	<b>W: 330 g</b> <b>w tym cukry: 92 g</b> <b>Sól: 3,0 g</b> <b>Błonnik: 36 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/, Szynka biała 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2061 kcal</b> <b>B: 70 g</b> <b>T: 50 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24 g</b>	<b>W: 343 g</b> <b>w tym cukry: 90 g</b> <b>Sól: 2,9 g</b> <b>Błonnik: 22 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/ Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Ryż brązowy z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 1929 kcal</b> <b>B: 75 g</b> <b>T: 50 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g</b>	<b>W: 315 g</b> <b>w tym cukry: 72 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 44 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>

# Jadłospis dla dorosłych na 25.10.2023 Środa



<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/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa z kiebasą 350 ml /s, */, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl /, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2022 kcal</b> <b>B: 79 g</b> <b>T: 51 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24 g</b>	<b>W: 330 g</b> <b>w tym cukry: 92 g</b> <b>Sól: 3,0 g</b> <b>Błonnik: 36 g</b>
<b>PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa z kiebasą 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl /, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2215 kcal</b> <b>B: 91 g</b> <b>T: 56 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27 g</b>	<b>W: 356 g</b> <b>w tym cukry: 93 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 40 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/ Jabłko 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa z kiebasą 350 ml /s, */, Ryż brązowy z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2179 kcal</b> <b>B: 92 g</b> <b>T: 59 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28 g</b>	<b>W: 347 g</b> <b>w tym cukry: 72 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 53 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl /, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 1940 kcal</b> <b>B: 75 g</b> <b>T: 47 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g</b>	<b>W: 315 g</b> <b>w tym cukry: 90 g</b> <b>Sól: 3,2 g</b> <b>Błonnik: 24 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>