

Jadłospis na 28-02-2024 r.
środa
Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Banan 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/ Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2148 kcal B: 82,3 g T: 64,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,2 g	W: 348,0 g w tym cukry: 71,8 g Sól: 5,1 g Błonnik: 42,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Weka 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Banan 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/ Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2147 kcal B: 71,9 g T: 62,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,0 g	W: 359,9 g w tym cukry: 71,8 g Sól: 4,9 g Błonnik: 37,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Kiwi 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/ Ryż z tofu i warzywami 350 g /so/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek zielony ¼ szt. Awokado ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2223 kcal B: 94,3 g T: 83,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9 g	W: 317,9 g w tym cukry: 38,9 g Sól: 6,3 g Błonnik: 47,3 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 28-02-2024 r.
Środa
Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z kielkami 70 g /m/, Banan 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2148 kcal B: 82,3 g T: 64,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,2 g	W: 348,0 g w tym cukry: 71,8 g Sól: 5,1 g Błonnik: 42,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2000 kcal B: 68,3 g T: 59,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g	W: 331,2 g w tym cukry: 70,8 g Sól: 4,4 g Błonnik: 36,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2397 kcal B: 94,4 g T: 77,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g	W: 373,7 g w tym cukry: 72,8 g Sól: 5,9 g Błonnik: 45,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /g/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt. Awokado ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2234 kcal B: 96,3 g T: 87,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 312,6 g w tym cukry: 27,1 g Sól: 6,5 g Błonnik: 49,7 g