

Jadłospis na 28-03-2024 r.
czwartek
Oddział Internistyczno-Geriatriczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki 180 g Stek z kurczaka 1 szt. /j,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt..	Kefir 1 szt. /m/	E: 2022 kcal B: 90,7 g T: 82,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g	W: 262,7 g w tym cukry: 33,2 g Sól: 4,5 g Błonnik: 34,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki 180 g Pulpet z kurczaka w sosie 180 g /s,j,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2319 kcal B: 99,6 g T: 82,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 301,9 g w tym cukry: 47,9 g Sól: 5,3 g Błonnik: 35,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki 180 g Pulpet z kurczaka w sosie 180 g /s,j,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2016 kcal B: 92,8 g T: 79,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,0 g	W: 266,7 g w tym cukry: 31,8 g Sól: 4,4 g Błonnik: 35,8 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 28-03-2024 r
Czwartek
Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki 180 g Stek z kurczaka 1 szt. /j,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt..	Kefir 1 szt. /m/	E: 2022 kcal B: 90,7 g T: 82,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g	W: 262,7 g w tym cukry: 33,2 g Sól: 4,5 g Błonnik: 34,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki 180 g Pulpet z kurczaka w sosie 180 g /s,j,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 1984 kcal B: 90,1 g T: 75,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g	W: 269,3 g w tym cukry: 34,5 g Sól: 4,7 g Błonnik: 34,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki 180 g Stek z kurczaka 1 szt. /j,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt..	Kefir 1 szt. /m/	E: 2252 kcal B: 101,0 g T: 93,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 288,3 g w tym cukry: 34,1 g Sól: 5,2 g Błonnik: 37,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki 180 g Pulpet z kurczaka w sosie 180 g /s,j,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt..	Kefir 1 szt. /m/	E: 2246 kcal B: 103,1 g T: 90,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 292,3 g w tym cukry: 32,7 g Sól: 5,1 g Błonnik: 39,0 g