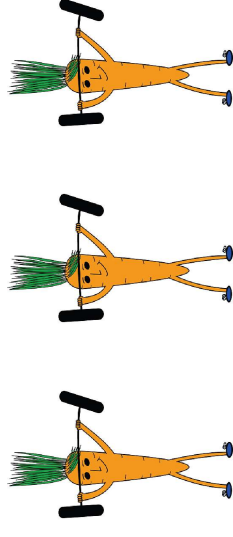


Jadłospis na 30.10.2023

Poniedziałek

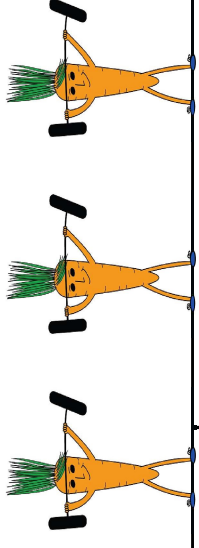
Oddział Geriatriczno-Internistyczny



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Bułka grahamska 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 30 g /m/, Szynka drobiowa 30 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, *, /, Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/	Herbata 200 ml Chleb wielozłarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /m,j/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2356 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 87 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36 g
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Weka 80 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Ryż biały z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /m,j/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2065 kcal</b> <b>B: 64 g</b> <b>T: 60 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Chleb wielozłarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wielozłarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /m,j/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 1974 kcal</b> <b>B: 75 g</b> <b>T: 66 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g
<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> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g
					<b>W: 309 g</b> w tym cukry: 95 g <b>Sól: 3,1 g</b> <b>Błonnik: 31 g</b>
					<b>W: 327 g</b> w tym cukry: 93 g <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 21 g</b>
					<b>W: 281 g</b> w tym cukry: 74 g <b>Sól: 2,1 g</b> <b>Błonnik: 37 g</b>
					<b>W: 232 g</b> w tym cukry: 73 g <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>

Smacznego

# Jadospis dla dorosłych na 30.10.2023 Poniedziałek



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 30 g /m/, Szynka drobiowa 30 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, *,/, Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g,se,so/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /m,j/, Papryka ¼	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2356 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 87 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36 g
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 30 g /m/, Szynka drobiowa 30 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, *,/, Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /g,se,so/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /m,j/, Papryka ¼ Szynka gotowana 50 g /gl,so,*/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2526 kcal</b> <b>B: 101 g</b> <b>T: 93 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb wieloziarnisty 100 g /g,se,so/, Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Kiwi 1 szt., Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, *,/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /g,se,so/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /m,j/, Papryka ¼ Szynka gotowana 50 g /gl,so,*/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2324 kcal</b> <b>B: 102 g</b> <b>T: 73 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, *,/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /m,j/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2393 kcal</b> <b>B: 79 g</b> <b>T: 60 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g
<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> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g