

Jadłospis na 03.11.2023

Piątek

Oddział Geriatryczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /gl,m,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /* /, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 90 g /r,gl,j,s/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2157 kcal B: 99 g T: 65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g W: 326 g w tym cukry: 87 g Sól: 4,3 g Błonnik: 35 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /gl, m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /* /, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 90 g /r,gl,j,s/, Jarzynka po grecku 120 g/s/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2220 kcal B: 84 g T: 84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g W: 294 g w tym cukry: 77 g Sól: 3,3 g Błonnik: 24 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /gl,m,j/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/ Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /s/, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 90 g /r,gl,j,s/, Jarzynka po grecku 120 g/s/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2186 kcal B: 96 g T: 89 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g W: 257 g w tym cukry: 65 g Sól: 1,3 g Błonnik: 38 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

Jadospis dla dorosłych na 03.11.2023 Piątek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /gl, m./j, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /* /, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskuszka 90 g /r,g,j,s/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wielozłarnisty 100 g /g,se,so/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ W: 2157 kcal B: 99 g T: 65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g	W: 326 g w tym cukry: 87 g Sól: 4,3 g Błonnik: 35 g
	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /gl, m./j, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /* /, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskuszka 90 g /r,g,j,s/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wielozłarnisty 100 g /g,se,so/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ E: 2383 kcal B: 109 g T: 75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g	W: 353 g w tym cukry: 88 g Sól: 5,1 g Błonnik: 38 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /gl, m./j, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /* /, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskuszka 90 g /r,g,j,s/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wielozłarnisty 100 g /g,se,so/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ E: 2576 kcal B: 125 g T: 82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g	W: 378 g w tym cukry: 60 g Sól: 7,6 g Błonnik: 48 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /gl, m./j, Chleb wielozłarnisty 100 g /g,se,so/, Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Pomarańcza 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskuszka 90 g /r,g,j,s/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ E: 2144 kcal B: 101 g T: 59 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g	W: 333 g w tym cukry: 87 g Sól: 3,8 g Błonnik: 35 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /gl, m./j, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /* /, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskuszka 90 g /r,g,j,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s/	Kleik ryżowy Suchary	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ 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
KLEIKOWA	Kleik ryżowy 500 g Suchary 200 g /gl/ na cały dzień	Kleik ryżowy Suchary	Kleik ryżowy Suchary		