

Jadłospis na 04-02-2024 r.
niedziela
Oddział Geriatryczno-Internistyczny

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|---|---|--|------------------------------|--|---|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gł/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s,*/ Mix warzyw gotowanych 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gł/, Masło 10 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2334 kcal B: 110,4 g T: 87,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g | W: 309,1 g w tym cukry: 29 g Sól: 5,8 g Błonnik: 34,3 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gł,m/, Weka 100 g /gł/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g /gł,j/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s,*/ Mix warzyw gotowanych 120 g | Herbata 200 ml Weka 100 g /gł/, Masło 10 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2570 kcal B: 118,5 g T: 92,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,4 g | W: 346,7g w tym cukry: 41,1 g Sól: 4,7 g Błonnik: 33,2 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gł,m/, Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gł/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s,*/ Mix warzyw gotowanych 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2552 kcal B: 119,3g T: 95,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,7 g | W: 339,5g w tym cukry: 43,5 g Sól: 5,8 g Błonnik: 37,4 g |
| O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA | Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gł/ | 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 04-02-2024 r.
Niedziela
Oddział Ginekologiczno-Położniczy

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|--|--|---|--|-----------------------------|--|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gł/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s,*/ Mix warzyw gotowanych 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gł/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2334 kcal B: 110,4 g T: 87,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g | W: 309,1 g w tym cukry: 29 g Sól: 5,8 g Błonnik: 34,3 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gł/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gł/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s,*/ Mix warzyw gotowanych 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gł/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2335 kcal B: 109 g T: 84,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g | W: 314,1 g w tym cukry: 27,7 g Sól: 4,1 g Błonnik: 32,5 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gł/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s,*/ Mix warzyw gotowanych 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gł/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2566 kcal B: 120,2 g T: 96,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,7 g | W: 337,4g w tym cukry: 29,3 g Sól: 6,5 g Błonnik: 36,5 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gł/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s,*/ Mix warzyw gotowanych 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gł,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2536 kcal B: 119 g T: 97,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g | W: 333 g w tym cukry: 31 g Sól: 6,5 g Błonnik: 39,6 g |