

Jadłospis na 06-03-2024 r.
środa
Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Kotlet z piersi 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2171 kcal B: 104,8 g T: 76,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 292,9 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 5,3 g Błonnik: 29,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Weka 100 g gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Pomidor ½ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2275 kcal B: 105,2 g T: 80,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g	W: 303,1 g w tym cukry: 38,1 g Sól: 5,3 g Błonnik: 23,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko pieczone 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Pomidor ½ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2196 kcal B: 107,5 g T: 76,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g	W: 303,1 g w tym cukry: 36,3 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36,7 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 06-03-2024 r.
Środa
Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Kotlet z piersi 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2171 kcal B: 104,8 g T: 76,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 292,9 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 5,3 g Błonnik: 29,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Banan 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Pomidor ½ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2054 kcal B: 101,3 g T: 71,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,0 g	W: 276,3 g w tym cukry: 40,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 28,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Kotlet z piersi 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Tuńczyk w oleju 50 g /r/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2418 kcal B: 121,8 g T: 86,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 317,7 g w tym cukry: 38,6 g Sól: 6,4 g Błonnik: 32,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml, Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Tuńczyk w oleju 50 g /r/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2236 kcal B: 115,6 g T: 80,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,9 g	W: 303,3 g w tym cukry: 27,5 g Sól: 5,4 g Błonnik: 43,0 g