

Jadłospis na 07.II.2023

Wtorek

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s/, Placki ziemniaczane 2 szt. /gl,j/ z sosem mięsno - jarzynowym 140 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2318 kcal B: 101 g T: 81 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g	W: 339 g w tym cukry: 25 g Sól: 4,5 g Błonnik: 44 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 /gl/ z sosem mięsno - jarzynowym 140 g /s,*/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2371 kcal B: 96 g T: 89 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g	W: 306 g w tym cukry: 30 g Sól: 5,1 g Błonnik: 38 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s/, makaron pełnoziarnisty 160 /gl/ z sosem mięsno - jarzynowym 140 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2237 kcal B: 92 g T: 84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g	W: 295 g w tym cukry: 28 g Sól: 5,3 g Błonnik: 51 g

**Jadłospis dla dorosłych
na 07.II.2023 wtorek**

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
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s/, Placki ziemniaczane 2 szt. /gl,j/ z sosem mięsno - jarzynowym 140 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2318 kcal B: 101 g T: 81 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g	W: 339 g w tym cukry: 25 g Sól: 4,5 g Błonnik: 44 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s/, Placki ziemniaczane 2 szt. /gl,j/ z sosem mięsno - jarzynowym 140 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Szynka biała 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2596 kcal B: 112 g T: 94 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g	W: 368 g w tym cukry: 26 g Sól: 6,1 g Błonnik: 46 g
DLA KOBIET W CIĄŻY, Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 /gl/ z sosem mięsno - jarzynowym 140 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Szynka biała 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2485 kcal B: 114 g T: 92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g	W: 343 g w tym cukry: 28 g Sól: 6,2 g Błonnik: 46 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 /gl/ z sosem mięsno - jarzynowym 140 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2237 kcal B: 103 g T: 77 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24 g	W: 318 g w tym cukry: 22 g Sól: 4,5 g Błonnik: 39 g

Jadłospis dla dorosłych
na 07.11.2023 wtorek

KLEIKOWA	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		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
-----------------	--	---	---	--	---	---